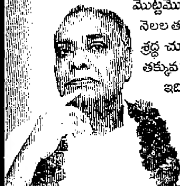
శరీర మాధ్యం ఖలు ధర్మ సాధనం

ఈ శరీరము పనిచేయాలంటే శ్వాస చాలా అవసరం. శ్వాస ఆగిపోతే ఈ శరీరాన్ని శవం అంటారు. శ్వాస-శరీరం ఈ రెండింటిని ఎలా వినియోగించుకోవాలో ముందు మనము తెలుసుకోవాలి ! ఆధ్యాత్మికత యొక్క పరమ మూలభూత మైనటువంటి అత్యంత కీలకమైన రహస్యమది. 'రహస్యము' అంటే ఎదురుగుండా కళ్ళముందు కనిపిస్తున్న దానిని కూడా కనిపెట్టలేకపోవడం. 'ఇది అదే' అని తోచకపోవడం. ఇక కీలకం అంటే తాళంచెవి. ఈ శరీరంలో ఎన్నో ఆశ్చర్యకరమైన, నమ్మశక్యంకాని శక్తులు, గుప్త సంపదలు 5 భాగాలుగా విభజింపబడి నిక్షిప్తం చేయబడ్డాయి. మామూలు భాషలో వాటిని కోశాగారాలు అంటారు. ఇలాంటి 5 కోశాలు మన శరీరంలో మన కోసం కేవలం మనకోసమే దాచిపెట్టబడి ఉన్నాయి. శ్వాస అనే తాళంచెవితో ఆ శక్తి భాండాగారపు ద్వారాలు తీసి అక్కడున్న అనంత ఐశ్వర్యాన్ని, అద్భుతశక్తుల్ని మనం సొంతం చేసుకొని వాటిని సంపూర్ణముగా వినియోగించుకోవచ్చు. సమర్ధ సద్గురు వేదపీఠం, తెనాలి నుంచి వెలుగులోకి వస్తోన్న ఈ అమూల్యాంశాలు సమర్ధ సద్గురుదేవులు మాస్టర్ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ M.Sc.,Ph.D., గారి దివ్య ఆదేశము మేరకు ప్రపంచానికి అందజేయబడుతున్నాయి. వారి దివ్యానుగ్రహముతోనే పిల్లలకు కూడా అర్థమవ్వడం కోసం ఎక్కడాకూడా పాండిత్యప్రదర్శనలు గానీ, కొరుకుడు పడని వాక్యాలనుగాని వాడకుండా మామూలు వాడుక భాషలోనే అత్యంత అద్భుతమైన రహస్యాంశాలను సైతం అతిమామూలుగా, మరింత బహిరంగంగా ఈ పుస్తకంలో ప్రకటించటం జరిగింది. గతంలో చాలామంది స్వార్థపరులు ఇలాంటి అందరికీ స్పష్టంగా తెలియాల్సిన రహస్య సమాచారాన్ని తోటివారికి, సాటివారికి తెలియనీయకుండా దాచిపెట్టి ఉంచారు. అందువల్ల కూడా ఈ విషయాలు ఇంతవరకు ప్రపంచానికి తెలియకుండా పోయాయి.

ఈ సందర్భంగా అందజేయబడుతున్న రకరకాల సాధనలలో కొన్ని మొట్టమొదటి రోజు నుంచే ఫలితాలను అందించేవిగా ఉన్నాయి. నెలల తరబడి చేశాక ఎపుడో ఫలితాలు రావటం కాదు. పట్టుదల, శ్రద్ధ చూపించగలిగే దమ్ముంటే ఎన్నెన్నో దివ్యానుభూతులు అతి తక్కువ కాలంలోనే ఆశ్చర్యకర చమత్కారాలుగా చవిచూడగలము. ఇది సత్యము, సత్యము, సత్యము.



- అక్కరాజు వెంకటేశ్వర ప్రసాద్
సమర్థ సద్గురు వేదపీఠం, తెనాలి.

అత్యవసర రహస్యమయ
ప్రాణవిద్య



([illegible] వ్రత మహాత్మ్యము - దాని అవశ్యకత - ప్రాముఖ్యత)

ప్రథమ ముద్రణ :

గాయత్రీ జయంతి సందర్భంగా .....

జూన్ 11, 2011

వెల : రూ. 42 - 00

ముద్రణ :

కమల ఆర్ట్ ప్రింటర్స్,

తెనాలి.

Ph. : 225072, 98481 15072



"నాయనలారా ! ఎన్నెన్ని రాత్రులు నేను మీ గురించి ఆలోచిస్తూ ఆవేదన చెందానో తెలుసా ? ఎన్నెన్ని రాత్రులు వెక్కి వెక్కి ఏడ్చేవాడినో తెలుసా ?

వెక్కిళ్ళు పెడుతూ నేను కంటతడి పెడ్తుంటే తలగడాలు తడిసిపోయేవి. అది తెలుసా ?

ప్రజలు నన్ను సంత్ పురుషుడని, జ్ఞాని అని అనుకొంటుంటారు. ఇంకొందరు నేను రచయితనని, విద్వాంసుణ్ణని, వక్తనని, నేతనని అనుకొంటుంటారు.

ఐతే నా అంతఃకరణను వారెవరూ చూడలేకపోతున్నారు.

యీ ఎముకల గూడులోని మానవీయ వ్యధను వారు అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నారు.

హాహాకారాలతో ఓ ఆత్మ ఆక్రందనలు చేస్తున్న సంగతి ఎందరికి తెలుస్తుంది ?

('ప్రజ్ఞావతార కథామృతం' నుంచి సేకరించబడిన ఈ వాక్యాలు పరమపూజ్య గురుదేవులే తమ స్వహస్తాలతో తనే వ్రాసుకున్న వారి ఆవేదనాపూర్వక భావాలు.)

- పరమ పూజ్య గురుదేవులు

శ్రీ పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య

కృతజ్ఞతలు

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము వారి కార్యభారంలో పరోక్షంగా సహకరిస్తూ మాకెంతో ఉత్సాహాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని యిస్తోన్న సహృదయులు

శ్రీ అంకం శివకుమార్ గారికి

(మున్సిపల్ ఇంజనీర్ - వరంగల్)

సకల సమర్థ సద్గురువుల అనుగ్రహాశీస్సులు పుష్కలంగా లభించాలని మనసారా కోరుకుంటూ ....

- అక్కరాజు వెంకటేశ్వర ప్రసాద్

" సురేఖ

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము నుండి వెలువడిన మహాగ్రంథాలు

మనం తీసుకుంటున్న యీ శ్వాసలో ఎన్నో అద్భుత రహస్యాలు దాగున్నాయి. మనం జీవించి ఉండటానికి శ్వాస ఎంత అవసరమో ఆధ్యాత్మికతకు కూడా యీ శ్వాస అంతకంటే ఎంతో అవసరం. ప్రతి సమస్యకు, రోగానికి, కష్టానికి, దుఃఖానికి శ్వాసతో పరిష్కారం దొరుకుతుంది. అసలు యిన్ని మాటలెందుకు ? శ్వాసతో ఏకంగా అమరత్వాన్నే సాధించుకోవచ్చు అని తెలియజేసిన మన ఋషులకు అసత్యమాడడం రాదు. అతిశయోక్తులు చెప్పడం కూడ చేతగాదు. అలాంటి సత్యవాక్య పరిపాలకులైన మన ఋషులు ఎంతో ఆవేదనగా తెలియజేసిన ఎన్నో విశేషాంశాలు కూడా పొందుపరచబడిన ఆరు భాగాల 'శ్వాసమహావిజ్ఞానొ' (వెల రూ. 198/-) తో పాటు సమర్థ సద్గురు వేద పీఠము నుంచి యింకా ఈ క్రింది పుస్తకములు కూడ ప్రచురించబడ్డాయి. ప్రతి ఒక్కరూ తక్షణం చదవవలసినవి మరియు అందరిచేత చదివించవలసినవి కూడ.

రహస్యవాణి (రూ. 42-00) రహస్య కిరణాలు (రూ. 33-00) ఇక విద్యార్థులంతా వివేకానందులే (రూ. 150-00) రహస్యోపాసన (రూ. 33-00) సాయికి నీవు శిష్యుడివా ? భక్తుడివా ? (రూ. 24-00) మహా మహిమోపేత మహా స్తోత్రాలు (రూ. 24-00) శ్రీ విద్యారహస్యనామ లాలిత్యానుగ్రహ దీపిక (రూ. 15-00) కేవలం ఉచ్చరించి చూడు (రూ. 15-00) శబ్దాతీత తరంగం 1 (రూ. 10-00), శబ్దాతీత తరంగం 2 (రూ. 10-00) సాయినాథునికి ఆకలిగా ఉందట ! అన్నం పెట్టగలవా ? (రూ. 5-00) తెలిసి తీల్చుకో - తెలివి

తెచ్చుకో (రూ. 5-00) ఆంధ్రులు కారణ జన్మలేమరి (రూ. 5-00) ప్రదక్షిణల మహాత్మ్యం (వైజ్ఞానిక రహస్యాలు) (రూ. 24-00), ఓ మహాగురుని యొక్క రహస్య మయ హెచ్చరిక (రూ. 15-00), కరిష్యే వచనం తవ ('చెప్పు'లోని రహస్యము) (రూ. 24-00), శబ్ద విజ్ఞాన వైభవం (భగవద్గీత అస్త్రవిద్యా రహస్యాలు) (రూ. 33-00), నీకిక మరణం లేదు (కఠోపనిషత్‌లోని రహస్య ప్రకాశము) (రూ. 24-00), ఓ అత్యవసర రహస్యమయ ప్రాణ విద్య (రూ. 42-00).

ప్రతులకు

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము

బి 135 – అమరావతి ప్లాట్స్, తెనాలి.

☎ : 08644 - 225947, 255287





అక్కరాజ వేంకటరంగ సూర్యనారాయణ మూర్తి గారు.

అక్కరాజ వేంకటరంగ శ్యామలాదేవి గారు.

నా ఆధ్యాత్మిక జగత్తుకు తొలిగురువులు

నాకన్న తల్లిదండ్రులే అవడం నేనెంతో

అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను.

నాకు జన్మనిచ్చినందుకు వారి

ఋణం తీర్చుకోవల్సిందిపోయి నేనింకా వారికి

ఎంతో ఋణపడిపోయినందుకు విచారిస్తూ .....

చిరుకానుకగా

వారికి పుస్తకాన్ని ప్రేమతో సమర్పించుకొంటున్నాను.

— అక్కరాజ వెంకటేశ్వర ప్రసాద్

మనమాష్టారి అమృత వాక్యాలు

ప్రియమైన ఆత్మబంధువులకు ఓ శుభసందేశము ....

నేను ఎప్పుడూ చెప్తుంటాను కదా ! తెలిసిన మీరే ఎందుకు చెప్తున్నారో పట్టుకోలేకపోతే తెలియనివాళ్ళు ఎలా గ్రహించుకోగలుగుతారు ? అని. 'నా వాళ్ళతో నా మాట' అని చెపుతున్నప్పుడు నావాళ్ళు పరాయివాళ్ళని కాదు. నాతో చాలాకాలం నుంచీ వున్న మీరే దీన్నర్థం చేసుకో లేకపోతే ఎలాగా ? అని నా ఉద్దేశ్యం.

ఇప్పుడు ఈ సందర్భంగా ఓ శుభ సందేశం అని మొదలుపెట్టాను. దీన్ని చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాల్సి ఉంది. పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య '21వ శతాబ్దం ఉజ్వల భవిష్యత్తు' అనే నినాదాన్ని అందించారు. అంటే ఆయన ఉద్దేశ్యం ఏంటంటే ఓ సంచలనాత్మకమైనటువంటి మలుపు తిప్పబోతున్నారాయన. దానికి సంబంధించిన పెద్ద పెద్ద పనులన్నీ ఆయన ఎంతో కష్టపడి చేసేసి, ఆ మాతృహృదయుడు చిన్న చిన్న అతి సామాన్యమైన పనులు మనల్ని చేయమని 'నా అంగ అవయవాలు మీరు' అని చెప్తూ, మనచేత చిన్న చిన్న అడుగులు వేయించడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. రెండు అడుగులు ముందు నేర్పారు. 1) యజ్ఞము 2) గాయత్రి. ఈ రెండు అడుగులతో మీరెంత దూరాన్నైనా అవలీలగా దాటేయవచ్చన్నారు. మనలో చాలామంది అమాయకులు ఆయన చెప్పింది అర్థమై పోయిందనుకుంటున్నారు. అందుకే నేను ఎప్పుడూ చెప్తుంటాను. గాయత్రీ మంత్రము ఎప్పుడో సృష్టికి ముందునుంచే ఉన్నది. అది చాలా శక్తివంతమైన ఫలితాలనందించేదని అతి పురాతన కాలంనుంచీ మన వేదిక్ సైంటిస్టులైన ఋషులు ఏకకంఠంతో చెప్తూ వస్తున్నారు. ఇక ఆయన చెప్పిన రెండోది యజ్ఞము. అదికూడా ఈయన కనిపెట్టిందేంకాదు. ఎప్పుడో దధీచి మహర్షి కంటే ముందే ఉందది. ఈ రెండింటి గొప్పదనం గురించి మళ్ళీ ప్రత్యేకంగా మనకు చెప్పడం కోసం ఆ మహనీయుడు ఇన్నేసి జన్మలు తీసుకొని, రకరకాల అనుభవాల కోసం నానా అవస్థలు పడి అంత యిదిగా ప్రయత్నం చేయాల్సిన అవసరం ఎందుకొచ్చేది ?

అందుకే నేనెప్పుడూ ఒక ఉదాహరణ చెప్తుంటాను. ఏ ఎలక్ట్రిసిటీ గురించో, మ్యాగ్నటిజమ్ గురించో లేక రెండింటి గురించో ఏడో తరగతి కుర్రాడూ

చదువుకుంటాడు. టెన్త్‌క్లాసు వాడూ చదువుకుంటాడు. అవే ఈ రెండు శక్తుల గురించీ బి.యస్.సి. వాడు ఒక లెవల్‌లో అధ్యయనం చేస్తాడు. ఎమ్.ఎస్.సి. వాడు ఇంకా లోతుల్లోకెళతాడు. అదే రీసెర్చి చేసేవాడైతే మరింతగా దాన్ని నేర్చుకుంటాడు.

అలాగే గాయత్రి - యజ్ఞము గురించి పరమపూజ్య గురుదేవులు ఎంత తీవ్ర స్థాయిలో దాన్ని అధ్యయనం చేశారంటే ఇంత వరకు ఏ గురువు చూడని ఓ విశేషమైన దృష్టితో, కొత్త కోణంలో దాన్ని అధ్యయనం చేశారు. ఆ సందర్భంగా ఆ మహనీయుడు ఓ టెక్నాలజీ ఫ్రేం చేశారు. **దీన్ని కొంచెం జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకొని అడుగులు వేయగలిగితే మనం దేవతల్ని అడుక్కోవాల్సిన అవసరం లేదు. శాసించవచ్చు. అంతేకాదు అసలు మీరే దేవతలుగా మారిపోవచ్చు** అంటూ ఓ బ్రహ్మాండమైన శుభసందేశాన్నందించారు. వారందించిన ఆ టెక్నాలజీతో చాలా వేగవంతమైన ఫలితాలు మాత్రమే కాకుండా మనం ఊహించని అద్భుతాలు జరుగుతాయి. అయితే మనం కాస్త సాహసం చూపించాల్సిన అవసరం ఉంది. దమ్మున్నటువంటి వ్యక్తులు చాలా ధైర్యంగా ముందు నిలబడవలసిన అవసరం కూడా ఉంది.

దేవతలు కాంతి స్వరూపులు. వారు భూమిని తాకరు. ఆకాశగమనం చేస్తారు. వాళ్ళకివ్వడమే తెలుసు. వారు అమరులు కూడ. ఇవన్నీ దేవతా లక్షణాలుగా చెప్తారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ మనకి కూడా రావాలి. **ఇది పరమపూజ్య గురుదేవుల కోరిక.** అదలా వుంచుదాం. మనం శ్వాస తీసుకుంటున్నాం వదిలేస్తున్నాం. అంటే ఆక్సిజన్ పీల్చుకుంటున్నాం. కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను వదిలేస్తున్నాం. రైటే. ఈ ఆక్సిజన్ మనకు ఎక్కడినించి వస్తోంది ? చెట్లనించి వస్తోంది. మరి చెట్లు కూడా శ్వాస తీసుకుంటున్నాయి. అయితే అవి కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ని శ్వాసగా తీసుకుంటున్నాయి. రైటే. ఆ కార్బన్ డయాక్సైడ్ వాటికెలా వస్తోంది ? మనం అంటే మనుషులం దానికి కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ని అందజేస్తున్నాం సరే.

'జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభం.' నిజానికి మనమంతా జంతువులమే అని కదా చెప్తున్నారు. వృక్ష జగత్తుకీ - జంతు జగత్తుకీ భగవంతుడు లింక్ పెట్టాడు. వృక్షం నుంచీ ఆక్సిజన్ తీసుకొని దానికావలసింది మనం ఇస్తున్నాం. జంతువులమైన మనం ఇలా చేస్తున్నంత కాలం మనం నరపశువులకిందే లెఖ్ఖ.

పరమపూజ్యగురుదేవులు ఈ పదాన్ని వారేవాడారు 'నరపశువు' అని. ఆయనలా అన్నది మనపై కోపంతో కాదు. అసలు వారికి మనపై కోపం రాదు. మనం జంతు స్థాయినించీ మనిషిగా మారి ఆపై దేవతగా ఎదగాలంటే ఓ సాహసాన్ని చేయాలని ఇంతకుముందు అనుకున్నాం. ఏమిటా సాహసం ? దానిగురించి చెప్తూ ఇదంతా చెప్పాల్సివచ్చింది. జంతువుగా ఉన్న మనం ఎదగాలంటే ఇకపై మనం శ్వాసతో చెట్లనుండి ఆక్సిజన్ తీసుకోము. దేవతల నుండి నేరుగా ప్రాణాన్నే తీసుకుంటాం. జన్మజన్మలుగా అలవాటైన ఈ పాత అలవాటును వదిలేసి పరమ పూజ్య గురుదేవులందించిన సాహసవంతమైన విధానాన్ని అమలులోకి తీసుకుంటాం. జంతు స్థాయి కంటే క్రింది స్థాయి నుంచి తీసుకోవడం కాకుండ ఇప్పటీ నుంచీ పైనుంచి తీసుకుంటాం. ఆ జంప్ చేయగలిగే సాహసం చూపించాలి మనం.

మొట్టమొదట 'దేవతలు కాంతి స్వరూపుల'ని గదా చెప్పుకున్నాం. ఆ కాంతిని, ఆ వెలుతురును పీల్చుకుంటూ మనలో నిలుపుకుంటాం. ఆక్సిజన్ తీసుకున్నవాడు ఎప్పటికో అప్పటికి చనిపోతాడు గానీ వెలుతురుని సాధించినవాడు, వెలుగును సంపాదించినవాడు అమరుడే. వాడు చావడు.

దీని తరవాత మనకు స్పష్టంగా అర్థం కావల్సిందేంటంటే గురువు అంటేనే "ఓ వెలుగుల ముద్ద. అంధకారాన్ని పోగొట్టేవాడ'ని గదా గురువుని అంటాం. చీకటిని పోగొట్టేది వెలుతురే గదా ? కాబట్టి మనం గురువుని గట్టిగా పట్టుకోవాలి. మళ్ళీ ఈ విషయంలో కూడా మనం తప్పు చేస్తాం. గురువును భౌతికంగా పట్టుకోవడం కాదు. ఆ గురువు యొక్క జ్ఞానాన్ని పట్టుకుంటాం. అంటే గురువు చెప్పింది చేస్తాం. కాబట్టి ఈ శుభసందర్భంగా మనకందించిన శుభసందేశం ఏంటంటే 'మీరు శ్వాస ద్వారా వెలుతురు పీల్చుకోండి. వాయువు కాదు. ఆ సాహసం చూపించండి చాలు.' నిజానికి అదంత పెద్ద కష్టమైంది ఏం కాదు. కావాలంటే ప్రయత్నించి చూడండి. మీ 'ఆరా' ఎంత పెరుగుతుందో ఆశ్చర్య పోతారసలు. మీవెనుక పరమపూజ్య గురుదేవుల దివ్యతేజస్సు ఉండగా మీకిక భయమేల ? శుభం. స్వస్తి.

మీ
- శ్రీరామకృష్ణ

ఓ అత్యవసర రహస్యమయ ప్రాణ విద్య

(బ్రహ్మవర్చస్ చాంద్రాయణవ్రత మహత్యము - దాని అవశ్యకత - ప్రాముఖ్యత)

భారతీయులు అంటే భరతభూమిలో పుట్టినవారు ఇంకో విధంగా ఇండియన్స్ అని ఇంగ్లీషులో చెప్తాం ! భారతీయులు అంటే అసలు అర్థము ఏమిటి ? వెలుగు అంటే యిష్టపడేవారు అని అర్థం. భారతీయ సంస్కృతి అంటే వెలుగువైపు ప్రయాణించగలిగే దమ్మున్న వ్యక్తుల జీవిత విధానము. భా అంటే వెలుగు, రత అంటే ఇష్టం. వెలుగంటే ఇష్టం ఉన్నవాళ్ళు అని అర్థం. కేవలం ఇష్టం ఉంటే సరిపోదు, వాళ్ళు కొన్ని బాధ్యతలు కూడా తీసుకోవాలి. కేవలం వెలుగంటే యిష్టపడడము కాదు. ఆ వెలుగే మనిషి తానవ్వాలి. అంటే దేవతగా మారాలి ! దేవతలు కాంతిస్వరూపులు అంటారు కదా ! ఆ కాంతి ఆ వెలుగు మనం కావాలి. అది మన లక్ష్యం ! మనుష్యులంతా దేవతలుగా మారాలని దానికి సంబంధించిన టెక్నాలజి యీ సందర్భంగా అందరికీ అందించబడుతోంది. భారతీయులంతా కలిసి మహాభారతాన్ని నిర్మించాలి. మహాభారతం అంటే మనలో చాలామందికి యుద్ధం గుర్తొస్తుంది. కురుక్షేత్రంలో జరిగిన మహాభారత యుద్ధం – కురుపాండవుల పోరు ఇలాంటివి గుర్తు రాకూడదు. మనకు స్పష్టంగా అర్థం కావల్సిందేమంటే, శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ మహాభారతాన్ని నిర్మించే మహాసంకల్పంతో ఆ యుద్ధంలో తనూ పాల్గొన్నాడు. ఇక్కడ 'మహా' అనే పదాన్ని మనం సరిగా అర్థం చేసుకోవాలి. 'మహా' అనే విశేషణం 'కంట్రోలింగ్ ఫ్యాక్టర్' గురించి చెప్పేది. ఆత్మ – మహాత్మ, మానవుడు – మహామానవుడు, ఋషి – మహర్షి, దేవుడు – మహాదేవుడు, మానవులను కంట్రోల్ చేయగలిగేవాడు మహామానవుడు. అలాగే ఋషులను కంట్రోల్ చేయగలిగేవాడు మహర్షి, దేవతలను నియంత్రణ చేయగలిగేవాడు మహాదేవుడు. అలాగే మహాభారతము. భారతీయ సంస్కృతి మనకు అది ఎలా నిర్మాణం చేయాలో నేర్పిస్తుంది.

మన భారతీయ ఋషులు దేవాలయాల్ని ఏర్పాటు చేసి సంస్కృతిని నేర్పించే ప్రయత్నం చేశారు. నేడు ఆ దేవాలయాల యొక్క ఆవశ్యకత, విశిష్టత మనం పూర్తిగా మర్చిపోయాం. పరమ పూజ్య గురుదేవులు నేటి దేవాలయాల పరిస్థితి చూసి 'అడుక్కునేవారు యధేచ్ఛగా వచ్చిపోయే కేంద్రాలయ్యాయి. భక్తులనే ముసుగులో దేవతలను అడుక్కునేందుకు ఘరానా బిచ్చగాళ్ళు తయారవు తున్నారు'న్నారు. ఈ మాటలకు మనం కోపగించుకోగూడదు. మనల్ని కించపరిచేందుకు వారామాటను వాడలేదు. మన దిగజారిన దుస్థితి పట్ల ఆ మహనీయుడు పడుతోన్న ఆవేదనను అర్థం చేసుకోవాలి. పెద్ద పెద్ద కోటీశ్వరులే తిరుమల వంటి క్షేత్రాలకు వెళ్ళి, వి.ఐ.పి. టికెట్ తీసుకుని, నేరుగా దేవాలయంలో ప్రవేశించి ఆ తిరుమలేసుని రకరకాల కోరికలు తీర్చమని అడుక్కుంటుంటారు. బడా బడా రాజకీయ నాయకులు, ఎందరెందరో వర్తక వాణిజ్య వ్యాపారవేత్తలు, పలు రంగాలలో పేరొందిన శాస్త్రజ్ఞులు, మహా మహా వక్తలు, పండితులు, ప్రొఫెసర్లు ఇలా ఎందరో దేవాలయాలకెళ్ళి అడుక్కోకుండా రావటం లేదని ఆ మహనీయుడు గుర్తుచేస్తూ, అది సరికాదని తెలియజేస్తూ, మనల్ని ఆ దుస్థితి నుంచి బయట పడేసేందుకు కొన్ని అత్యద్భుత రహస్యాంశాలను బయటపెడుతూ, **"నాయనలారా! మీరు త్వరత్వరగా ప్రాణశక్తివంతులు కండి ! ప్రాణవిద్య తెలిసినవారికి తీరని కోరికలుండవు ! వారికెప్పుడెప్పుడు ఏదేది కావాలో అవన్నీ పుష్కలంగా వారి వెంటపడి పరిగెత్తుకొస్తాయి. వారి మాటకు విపరీతమైన ఆకర్షణ ఉంటుంది. వారి శరీరాలు శక్తివంతముగా ఉంటాయి. నేడు అలాంటి ప్రాణ విద్యావంతులు సమాజానికెంతో అవసరం. ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాల నందించే ఈ ప్రాణవిద్య ప్రతి ఒక్కరూ తక్షణం నేర్చుకోవల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంద"న్నారు.**

ఈ ప్రాణవిద్యను నేర్చుకునేందుకు అందరూ అర్హులే. కుల, మత, జాతి, లింగ, వయో బేధాలు ఏవీ లేవు. శ్వాస తీసుకుంటున్న ప్రతి ఒక్కరూ ఈ విద్యను నేర్చుకోవచ్చు. పూర్వం ఋషుల యొక్క ఆశ్రమాల్లో, గురుకులాల్లో మొట్టమొదట ఈ విద్యనే నేర్పించే వాళ్ళు. నేడు మన విద్యా విధానంలో దీని ప్రసక్తే కనిపించదు.

చదువు చెప్తున్న వారికే అసలు ఇలాంటి విద్య ఒకటి ఉందని తెలీని పరిస్థితిలో ఉన్నాం.

తగినంత ప్రాణశక్తి శరీరంలో ఉంటే మామూలు మనిషే అద్భుతాలు చేయ గలుగుతాడు. ప్రాణశక్తి తగ్గేకొద్దీ రోగాలు, బాధలు, కష్టాలు, సమస్యలు, దు:ఖాలు చోటు చేసుకుంటుంటాయి. ప్రాణశక్తి తగ్గే కొద్దీ అతని మాటకు ఇతరులు విలువ ఇవ్వరు. అతను ఇతరుల మాటలు పనికొచ్చేవైనా పట్టించుకోడు. అతనికి తోచదు, చెప్పింది వినడు. అశక్తత, అఇష్టత, అనర్థము, అవకతవకలు, అగమ్యము, అనాలోచితము, అభద్రత, అభావము, అసంతృప్తి ఇలాంటి విరుద్ధభావాలెన్నో వారిలో పేరుకుపోతుంటాయి. చివరికి ప్రాణశక్తి సాంతం తగ్గిపోయి జీవచ్ఛవంలా బ్రతుకుతారు. ఆఖరికి ఆ జీవుడు కూడా ఓ రోజు శరీరంలోంచి అర్థాంతరంగా వెళ్ళిపోతాడు.

ఇక్కడ మనం పరమపూజ్య గురుదేవుల గురించి కొంచెం తెలుసుకుందాం. అప్పుడెప్పుడో పురాణ కాలంలో ఒక రాక్షసుడు ఉండేవాడు. వాడి పేరు వృత్రాసురుడు. అసురుడు అంటేనే పరమ స్వార్థపూరితమైనవాడు అని కదా చెప్తారు. అందులో యీ వృత్రాసురుడు అత్యంత శక్తివంతమైన వరదానాలను పొందినవాడు కూడా. వాడి ఆగడాలకు అంతులేకుండా ఉంది. ఋషులు, దేవతలు ఎంతో భీతిల్లిపోసాగారు. ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకొని కాలక్షేపం చేయాల్సివచ్చేది. వాడికి ఎదురు నిలబడే ధైర్యసాహసాలు ఎవరికీ లేకుండా ఉండేవి. అలాంటి సంకట పరిస్థితిలో ఋషులంతా కలసి సామూహిక ప్రయత్నం ద్వారా ఒకరహస్యాన్ని కనుక్కున్నారు. ఓ మహా తపస్వి ఎవరైనా జీవించి ఉంటే, వారు సంతోషంగా తన వెన్నెముకను యివ్వగలిగితే దాంతో ఆ వృత్రాసురుడు అనే రాక్షసుడిని సులభంగా వధించవచ్చు అనే ఆలోచనతో వారంతా అలాంటి అద్భుతమైన తపస్సంపన్నుడి కోసం నలుమూలలా గాలించసాగారు. ఎట్టకేలకు వారికి ఆ మహా తపస్వి యొక్క సమాచారం దొరికింది. వెంటనే ఆయన దగ్గరకు హుటాహుటిన తరలి వెళ్ళారు. ఆ మహా తపస్వి పేరు దధీచి. ఆ మహర్షికి తమ కష్టాలను విన్నవించుకున్నారు. వారు వచ్చిన పని చెప్పారు. దాంతో ఎలాంటి

సంకోచము, ఆలస్యము లేకుండా ఆ దధీచి మహర్షి తన వెన్నెముకను వృత్రాసురుణ్ణి సంహరించడానికి వినియోగించుకోవచ్చని తెలియజేస్తూ అవలీలాగా ఆయన శరీర త్యాగం చేశాడు. ఆ సమయంలో ఆ మహర్షి భవిష్యత్తును ఓసారి దర్శించడం జరిగింది. ఆ మహనీయుడు భవిషత్ చూసి ఎంతో కలవరపడ్డాడు. "వెన్నెముకను ఆయుధంగా చేసుకొని ఆ రాక్షసుణ్ణి చంపడంతో సమస్య తీరిపోదు. ఈ ప్రయత్నం కేవలం తాత్కాలికమైనదే అవుతుంది. దీనికి శాశ్వతమైన పరిష్కారం ఏదైనా ఉందా అని ఆ మహనీయుడు ఎంతో ఆలోచించాడు.

రాబోయే రోజుల్లో వచ్చే ఓ కలియుగం మిగతా కలియుగాలవంటిది కాదు. బహుశ పృథ్వీగ్రహానికే అది ఆఖరి కలియుగం అవ్వొచ్చు. ఇలాంటి వృత్రాసురుడు వంటి అనేక రాక్షస గణాల సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగిపోయి, ఏకంగా మనిషి మనిషిలో దూరిపోయి మొత్తం ప్రపంచాన్ని సర్వనాశన దిశ వైపు తీసుకువెళ్తాయి. అప్పుడు కూడా మానవజాతిలోని సజ్జనులు, సాధువులు ఈ స్వార్థపూరిత రాక్షస గణాల దురాగతాలకు బలౌతూ అనేక విధాల కష్టనష్టాలకు గురవుతూ జీవచ్ఛవాలుగా బ్రతుకులు యీడ్వవలసి వస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ పృథ్వీ గ్రహాన్ని మానవులు తమ చేతులతో తామే పేల్చివేసుకోగలరు. అలాంటి దుష్టస్వభావం కల్గినటువంటి నీచ రాక్షసీ శక్తులన్నింటినీ ఓ ప్రణాళిక ప్రకారం అమితమైన శక్తి సామర్థ్యాలతో శాశ్వతంగా మట్టుపెట్టాలి' అని గ్రహించిన దధీచి మహర్షి ఆ క్షణంలోనే అసురీ శక్తులపై పోరు సలపాలనీ, భూమాతకు ఆమె సంతానానికి శాశ్వత పరిష్కారం కల్పించడం కోసం ఓ మహా సంకల్పాన్ని తీసుకున్నారు. **ఆనాటి ఆ మహనీయుడే మన పరమ పూజ్య గురుదేవులు శ్రీపండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య.**

ఆనాటి ఆయన బృహత్ప్రణాళికలో భాగంగా జన్మ తర్వాత జన్మగా అనేక జన్మలు తీసుకున్నారు. ఆ జన్మజన్మల పరంపరలో ఆ ఒంటరి ఆత్మ ఎంతో అనుభవాన్ని గడిస్తూ వచ్చారు. తన మహాలక్ష్యాన్ని గుర్తుంచుకొంటూ అనుభవాల కోసం తీవ్రమైన ప్రయత్నాలను చేశారాయన. ఆ సందర్భములో అనేకానేక మందిని తన వైపు ఆకర్షించుకొన్నారు. ఎంతో మందిని సద్గురువులుగా తీర్చిదిద్దారు. తన

మహాసంకల్పానికి అనుగుణంగా వారందరికి ఎవరి ప్రణాళికలు వారికి అందజేయబడ్డాయి.

ఈ నేపథ్యంలో ఒకనాటి కాల ప్రభావానికి లోనై మగ్గిపోతున్న మానవజాతి కోసం కార్ల్‌మార్క్స్‌గా అవతరించి కమ్యూనిజాన్ని ప్రజల బుర్రలకు ఎక్కించాడు. తర్వాత జన్మలో "రూసో" గా అవతరించి ప్రజాస్వామం గురించి తొలి పాఠాలను ప్రజలకు నేర్పించి 'డెమోక్రసి' అంటే ఏమిటో సాధించి చూపాడు. తర్వాత జన్మలో జీవించి ఉండటానికి శ్వాస ఎంత అవసరమో మనిషికి తెలియజేస్తూ కష్టాలను, రోగాలను, బాధలను, దు:ఖాలను శ్వాసతో పొగొట్టుకోవచ్చని ఉపిరివిద్యగా **"శ్వాసమహావిజ్ఞాన్"** ను అందిస్తూ ఈ 'శ్వాసను అస్త్రంగా ప్రయోగించి ఉన్నతస్థితికి రండి !' అని ప్రబోధించిన ఆ మహనీయుడు "శ్రీ లాహిరీ మహాశయ" అనే పేరుతో అవతరించారు. తర్వాత కబీర్‌దాసుగా జన్మ తీసుకొన్నాడు. ఆ సందర్భంలో మనుషులకు ఎన్నో నేర్పారు. తనూ ఎంతో నేర్చుకొన్నాడు. అక్కడ శరీరం వదిలేసి తర్వాత సమర్థ గురురామదాసుగా అవతరించి ఛత్రపతి శివాజి వంటి ఓ శక్తివంతుణ్ణి తయారుచేసి ప్రపంచానికి అందించాడు. ఆపైన శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసగా వచ్చి వివేకానందను తీర్చిదిద్ది భారతీయులకు గర్వకారకుడయ్యేలా చేశారు. ఆ తర్వాత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగా దేవాత్మ హిమాలయాలకు చేరువుగా పుట్టి నభూతో న భవిష్యతి ! అని ఎలుగెత్తి చాటవలసినంత స్థాయిలో మహోగ్ర తపస్సు ప్రారంభించాడాయన. తన మహాసంకల్పాన్ని మరువకుండా విజయం సాధించడం కోసం ఆ మహనీయుడు సంవత్సరాల తరబడి కఠోరమైన ఆహార నియమాన్ని పాటించాడు. కొన్ని బార్లీ గింజలను గోమాతకు తినిపించి, గోమాత వాటిని తిని అరిగించుకోగా అరగని గింజలను ఆవు పేడలో వెతుక్కొని, ఏరుకొని, కడుక్కొని, పిండి చేసుకొని ఆ పిండితో తయారైన ఒకటో, అర రొట్టెతో జీవితాన్ని సాగించాడాయన. ఏళ్ళ తరబడి ఆ గోసంస్కారిత ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకొంటూ మూడు వేలకు పైగా మహాగ్రంథాలను రచించాడాయన. అంతేకాదు వేల కొద్దీ వ్యాసాలను వ్రాసి 'అఖండజ్యోతి' అనే మాసపత్రికను స్థాపించి, తను వ్రాసిన వ్యాసాలను అందులో ప్రచురించి, తన ఆలోచనా సరళిని లక్షలాది మంది

పాఠకులకు అందించి, ఓ శుభముహూర్తాన 'గాయత్రి పరివార్' అనే ఓ అద్వితీయమైన మహాసంస్థను స్థాపించారు.

ఆయన ఓ సందర్భంలో ఇలా అన్నారు. "నాకంటే గొప్ప జ్ఞాని ఎక్కడైనా ఉంటే ఉండొచ్చు గాక ! నాకంటె గొప్ప సిద్ధుడు ఎక్కడైనా ఉంటే ఉండొచ్చు గాక! గురువుగా తన శిష్యుడిని ఏ గురువైన ఎక్కడైనా నేను మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నంత ఇదిగా ప్రేమిస్తున్నాడంటే మాత్రం చచ్చినా ఒప్పుకోవొద్దు ! నాయనలారా! మీరంటే నాకెంత ఇష్టమో పోల్చి చెప్పేందుకు ఎవరితో పోల్చను ? వ్రాద్దామంటే నా దగ్గర మాటలు లేవు. ఈ కలం కూడా వ్రాయలేనంటోంది."

అంతటి మహనీయుడు తన మనస్సులో భావనను అలా వ్యక్తం చేసి ఊరుకోలేదు. భూమి మీద ఉన్న ప్రతీ మనిషి పేర ఒక కోటి కోటి వంతున గాయత్రి మంత్ర జపం చేసి మనందరికోసం అంతరిక్షంలో స్థాపించి పెట్టాడాయన. ఓ బాధ్యత గల తండ్రి ఎలా అయితే తన కుమారుడికి ఉన్నతమైన జీవితాన్ని అందించడం కోసం తను కష్టపడుతూ ఆహారం, బట్టలు, పుస్తకాలు, ఫీజులు ఎలా అయితే సమకూర్చి పెడతాడో అంతే కాకుండా రాబోయే అవసరాలను, ఎదురవబోయే అవాంఛనీయ పరిస్థితులను ఎదుర్కోడానికి ఆయన తన శక్తికి మించి ఎంతో పైకాన్ని, ఆస్తి పాస్తులను తాను తినో తినకో ఏ బ్యాంకులోనో దాచి వుంచడం మనం అక్కడక్కడా చూస్తూ ఉంటాం. అయితే ఈ మహనీయుడైన పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీపండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్యులవారు ఓ విశేషమైన సంపద మన పేర జమచేసి పెట్టారు. ఎంతో సమయాన్నీ, కష్టాన్నీ వెచ్చించి మన పేర తలకు ఒక కోటి కోటి చొప్పున గాయత్రి మంత్ర జపం చేసి మన పేర, మనకు అందుబాటులో ఉంచుతూ ఆ సందర్భంగా ఇలా అన్నారు. "ఈ సమయంలో ఈ భూమి మీద సుమారు ఏడు వందల కోట్ల మంది జీవిస్తున్నారు. రాబోయే అతి సమీప కాలంలో ఈ సంఖ్య వెయ్యి కోట్లకు పెరగవచ్చు. నా అంచనా ప్రకారం భూమి మీద అతి సమీపకాలంలో చిత్ర విచిత్రమైన మార్పులు జరగడమే కాకుండా ప్రకృతికి సంబంధించిన అనేక విపత్తులు, ప్రాకృతిక బీభత్సాలు, ఎన్నో ప్రమాదాలు చోటు చేసుకోబోతున్నాయి. ఒక స్థాయి దాటి పెరిగిపోయిన కాలుష్యం

మనుషుల జీవితాలను హరించి వేస్తుంది. వింత వింత రోగాలు కమ్ముకొస్తాయి. స్వార్థం విపరీతంగా పెరిగిపోయి మనిషిని మనిషి దోచుకొంటూ ఆఖరికి కుటుంబ సభ్యులు సైతం ఆగర్భ శత్రువులవుతారు. అలాంటి పరమ విషమపరిస్థితుల్లో నేను మీ కోసం కూడబెట్టింది ఖచ్చితంగా మీకు అక్కరకు వస్తుంది. దాన్ని మీరు స్వల్ప ప్రయత్నంతో హాయిగా ఉపయోగించుకొని శాంతిగా జీవించవచ్చు". అని చెప్పారాయన. మనపై వున్న ఆ మాతృహృదయుని ప్రేమను ఏ కొలమానంతో కొలవగలం ?

పరమపూజ్య గురుదేవుల లక్ష్యానికి తగ్గట్టు మనలో అద్భుతమైన మార్పులు త్వరత్వరగా తెచ్చుకోవలసి వున్నది. మొట్టమొదట మనం మానవత్వంతో వున్న మనుషులుగా, ఆపై దేవతలుగా మారాలి. **రాబోయే రోజుల్లో ఈ భూమ్మీద ఉండేవారంతా కేవలం దేవతలే.** దీన్లో ఎలాంటి రాయితీల ప్రసక్తి లేదని పరమపూజ్య గురుదేవుల లక్ష్యమే తెలియజేస్తోంది. ఆపై యింకా ఐదు అద్భుతమైన సోపానాలను సాధించేందుకు చాంద్రాయణ వ్రత విధానంతో ప్రాణవిద్యారహస్యాలను అందజేయడం జరుగుతోంది. నిజానికి ఈ ప్రాణవిద్య నరపశువు స్థాయిలో ఉన్నటువంటివారికి కూడా అత్యంత అవసరం. అలా నరుడు దేవతగా – దేవత, ఋషిగా – ఋషి, మహర్షిగా – మహర్షి రాజర్షిగా – రాజర్షి బ్రహ్మర్షిగా – బ్రహ్మర్షి దేవర్షిగా మార్చివేయబడే అత్యుత్తమ అత్యద్భుత సాధన ఇది. అందుకే పరమపూజ్య గురుదేవులు దీన్ని 'బ్రహ్మవర్చసి చాంద్రాయణ వ్రతం' అన్నారు. బ్రహ్మవర్చస్ అంటే ఋషులు చేసేటటువంటిదని అర్థం. మన భారతీయ సంస్కృతిలో ఋషులయొక్క గొప్పదనం, స్థాయి ఎలాంటిదో మనకు తెలుసు. అంతటి స్థాయి కలిగిన ప్రతి ఋషీ ఈ చాంద్రాయణ వ్రతంతోనే అంతటి వారవగలిగారు. వారే ఋషిస్థాయినించీ దేవర్షిస్థాయి వరకు ఎదగాలన్నాకూడా ఈ సాధనే వారికి ఎంతగానో ఉపయోగపడిందన్నారు. యిక్కడ మనం 'ఋషి' అనగానే బారెడు పొడుగున్న గడ్డాలు, మీసాలు, దండ కమండలాలు, జటాఝూటాలు యిలా ఆలోచించకూడదు. 'ఋషి' అనేది ఓ మానసిక స్థితి. ఇదెప్పుడూ మనం గుర్తుంచుకోవాలి !

ఈ సందర్భంగా గురుదేవులు మాస్టర్ మారెళ్ళవారు ఓ పరమానంద దాయకమైన విషయాన్ని వెల్లడించారు. 'అతి సామాన్యంగా జీవిస్తోన్న మామూలు మనుషులైన మీరే ఋషులు. మీలో అనేకమంది ఋషి స్థాయి దాటి మహర్షులు రాజర్షులుగా కూడా ఎదిగారు. మిమ్మల్ని మీరు తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటున్నారు. మీరేస్థాయిలో వున్నారో పూర్తిగా మర్చిపోయి జీవిస్తున్నారు. అంత ఉన్నతమైన స్థాయిలో మీలో అనేకమంది జీవిస్తోన్నా కూడా మీరు మామూలు మనుషులులాగా ప్రవర్తించడం దివ్యాత్మలకు, ముఖ్యంగా పరమపూజ్య గురుదేవులకు ఎంత బాధగా వుంటుందో ఎంత కష్టంగా వుంటుందో ఆలోచించండోసారి. ఈ బ్రహ్మవర్చస్ చాంద్రాయణవ్రతం ద్వారా అసలు మీ స్థాయి ఏదో మీకు అర్థమవుతుంది. దాంతో మీ లక్ష్యం మీకు గుర్తుకొస్తుంది.'

మనలో చాలామందికి చాంద్రాయణవ్రతం గురించి తెలుసు. అయితే దాని వెనుక వున్న ఇంత వివరణ తెలీదు. మనలో చాలామందికి తెలిసిన విషయమేంటంటే చాంద్రాయణ వ్రతం చంద్రకళలకు తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని పెంచుకుంటూ తగ్గించుకుంటూ చేసే వ్రతంగా తెలుసు తప్ప దాని లోతులు, వాటి మహా ప్రయోజనాలు, దాని ప్రాముఖ్యత, ఆవశ్యకత తెలీదు. పూర్వం అమావాస్యనించి ఈ వ్రతం ఉపవాసంతో ప్రారంభమయ్యేది. పాడ్యమి రోజున ముద్ద ఆహారంతో మొదలుపెట్టి రోజుకోముద్ద పెంచుకుంటూ పౌర్ణమినాడు ఈ వ్రత దీక్ష తీసుకున్నవాళ్ళు మామూలుగా భోజనం చేసేవాళ్ళు. మళ్ళీ ఆ రోజు నుంచి మొదలుపెట్టి రోజుకో ముద్ద తగ్గించుకుంటూ అమావాస్యనాడు పూర్తి ఉపవాసం ఉండేవారు. అలాంటిది యీ సందర్భంగా పరమపూజ్య గురుదేవులు **ఈ బ్రహ్మవర్చస్ చాంద్రాయణవ్రతం యొక్క పూర్తి స్వరూపాన్ని అందించారు. రాబోయే రోజుల్లో ఈ వ్రతం ఆచరించనివాళ్ళు ఈ భూమ్మీదుండబోరన్నారు. కేవలం ఈ వ్రతం ప్రాణవిద్యను కూలంకుషంగా నేర్పించే మహత్తర విజ్ఞానం.** ఇంతటి అద్భుతమైన ఈ వ్రతాన్ని అందరికీ అందించి అందరినీ ప్రాణశక్తివంతులుగా తయారుచేయ గలిగేందుకు మనవంతు మనం కృషిచేయడం నిజంగా ఋషులకు దివ్యాత్మలకు ఎంత సంతోషాన్నీ, సంతృప్తినీ, ఆనందాన్ని కలుగజేస్తుందో మనం

ఊహించ లేమన్నారు. **ఋషిప్రణాళికలో నిజంగా భాగం పంచుకోవడం అంటే ఈ మహాసమాచారాన్ని యావన్మందికీ పంచడమేనని మరీ మరీ తెలియజేయ బడుతోంది.**

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము - తెనాలి ద్వారా కొన్ని అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మిక రహస్యాంశాలు పుస్తక రూపంలో వెలుగులోకి వచ్చాయి. యింకా మరిన్ని రాబోతున్నాయి కూడా. ఈ పరమ రహస్యాలన్నీ ప్రపంచానికి అందించడానికి పరమ పూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్యుని ఏకైక శిష్యరత్నము మాస్టర్ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ గురుదేవుల యొక్క అనుగ్రహాశీస్సులే కాకుండా వారి ఆదేశం మేర అక్షర రూపం దాలుస్తున్నాయి. పరమపూజ్యగురుదేవుల ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణలో ఎన్నో సాధనలను చేసిన డాక్టర్ మారెళ్ళవారు వారి గురుదేవుల యొక్క సన్నిధిలో ఎన్నో రహస్యమైన ఆధ్యాత్మిక అంశాలను తెలుసుకొన్నారు. అధ్యాత్మికతలో వస్తోన్న ఎన్నో విప్లవాత్మకమైన మార్పులను తెలియజేస్తూ, ప్రతి ఒక్కరికి తెలియాల్సిన ఎన్నో అమూల్యాంశాలను ప్రపంచానికి అందించాలంటే నేటి తరానికి ఆధ్యాత్మిక విద్యను వైజ్ఞానిక ఆధారాలతో నిరూపించాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. **'వైజ్ఞానిక ఆధ్యాత్మికత' అనే పేరుతో సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము నుంచి ఆత్మ విద్యను ఒక సిలబస్‌గా అందించే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు.** ఆ మహనీయుని మహా సంకల్పానికి వారి గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య మరియు వారి సతీమణి శ్రీ మాతా భగవతీదేవి శర్మల అనుగ్రహ ఆశీస్సులతో పాటు ఎందరో దివ్యాత్మల దీవెనలు కూడా ఉన్నాయి అని తెలియజేయబడింది.

ఆధ్యాత్మికత అనగానే మనకు ఠక్కున గుర్తొచ్చేది 'ముక్తి – మోక్షము'. ఆత్మ విద్య నేర్చుకుని ముక్తి పొందాలనో లేదా మోక్షం కోసమో ఎందరో అమాయకులు వారు తమ జీవితాలను వృధా చేసుకుంటున్నారు. ఈ తరహాలో ఉన్నవారు కొందరు కొన్ని పడికట్టు మాటలు సాటివారికి చెప్తూ వారినీ మభ్యపెడుతూ పరోక్షంగా దెబ్బతీస్తున్నారు. పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య ఓ సందర్భంలో చెప్తూ 'ముక్తి – మోక్షము వంటి మాటలు సరిగా అర్థం

చేసుకొనే స్థాయి మీకింకా రాలేదు. కాబట్టి మీరా మాటలకు స్వస్తి చెప్పాల్సి వుంది' అన్నారు.

'ఆధ్యాత్మికతలో నేర్చుకోవల్సినవి ఎప్పుడో ఏళ్ళు పైబడ్డాక, శరీరం స్వాధీనం తప్పాక, లేదా ఏ రిటైరయ్యో మన గోడు ఎవరూ పట్టించుకోటం లేదన్నప్పుడు కాలక్షేపం కోసం అన్నట్టు కాదు. ఆధ్యాత్మికత అంటే పసి ప్రాయం నుంచే అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది' అని కూడా తెలియజేశా రాయన. "నయమాత్మ బలహీనే నలభ్యతే" ఇది ఉపనిషత్ వాక్యము. బలహీనులకు ఆధ్యాత్మికత అనవసరం అని దానర్థం. అంటే కొద్దోగొప్పో శక్తి ఉన్నప్పుడే దీనికోసం ప్రయత్నించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. 'ఈ వెధవ ప్రపంచంలో బ్రతకలేం. సుఖము శాంతి లేవు. కాబట్టి ముక్తి పేరుతో తప్పించుకు వెళ్ళిపోదాం. మోక్షం పేరుతో అవతలకి వెళ్ళిపోదాం' అనుకోవడం తెలియనితనం. **ఆధ్యాత్మికతలో బాధ్యతలు పెరుగుతాయే తప్ప తగ్గే ప్రసక్తి లేదు. ఇదెంత స్పష్టంగా అర్థమౌతే అంత త్వరగా ఎదగగల్గుతాం.** జీవించే విధానాన్ని ఓ కళగా నేర్పించేది ఆధ్యాత్మిక విద్య. రామాయణ, మహాభారత, భాగవతాలు జీవించే కళను నేర్పే మహాగ్రంథాలు. భార్యాభర్తలెలా ఉండాలి, తండ్రీ కొడుకులెలా ఉండాలి, అన్నదమ్ములెలా ఉండాలి. ప్రజలతో రాజెలా ఉండాలి, ఇలాంటి సంబంధ బాంధవ్యాలన్నీ ఆయా గ్రంథాల్లో నేర్చుకోవాలి. అలాగే మన శరీరానికి – రామాయణానికి ఉన్న సంబంధం మనం పూర్తిగా మర్చిపోయాం. మన శరీరంలో ఆరు శక్తి కేంద్రాలున్నట్లే రామాయణంలో ఆరు కాండలున్నాయి. ఏడోది సహస్రార కేంద్రం కూడా కలుపుకుంటే ఏడో కాండ ఉత్తరాకాండ రామాయణంలో కనిపిస్తుంది. మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరము, అనాహతము, విశుద్ధి. ఈ ఐదు చక్రాలు మన శరీరంలో మొండెము అనే భాగంలోనూ, మిగతా రెండు చక్రాలు ఆజ్ఞాచక్రము, సహస్రార చక్రము శిరస్సులో ఉండేవిగా చెప్పుకోవచ్చు. క్రింది ౫ చక్రాలు ఆజ్ఞా చక్రం యొక్క ఆధిపత్యంలోనూ, ఆ ఆజ్ఞాచక్రం కూడా సహస్రార చక్రం యొక్క నియంత్రణలోనూ ఉంటుంది.

అలాగే మన స్థూల శరీరాన్ని గూడ రెండుగా విభజించవచ్చు. 1. అన్నమయకోశము (శరీరము) 2. ప్రాణమయకోశము (శరీరము). అన్నమయ

కోశము కొన్ని స్థూలకణాలు, ద్రవకణాలు, వాయుకణాలతో నిర్మించబడ్తుంది. అలాగే అతి సూక్ష్మమైన భౌతిక కణాలతో ప్రాణామయ శరీరం నిర్మింపబడ్తుంది. యిది భౌతిక శరీరంలోని భాగమే గాని దీనికి స్వతంత్రత లేదు. **భౌతిక శరీరంలో నరాల ద్వారా నెత్తురు ఎలాయితే ప్రవహిస్తుంటుందో అలాగే ప్రాణామయ శరీరంలో ప్రాణము ప్రవహిస్తుంటుంది.** అయితే నరాల మాదిరిగా అవి మనకంటికి కనిపించవు. యోగులు వీటికి 'నాడులు' అని పేరు పెట్టారు. యివి 72 వేలు వుంటాయని చెప్తారు. ఈ నాడీ వ్యవస్థ మెదడు నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. మెదడు నుంచి వెన్నుపూసలోని స్పైనల్ కార్డ్ – అక్కడి నుంచి ఆరు చక్రాలు అలా కవర్ చేస్తూ వెళ్తాయి. దీన్ని మోడరన్ సైన్స్ 'నెర్వ్‌ప్లెక్సస్' అని చెప్తుంది. రక్తనాళాలకు సమాంతరంగా నాడీ సముదాయము శరీరం అంతా వ్యాపించి ఉంటాయి. యిక యీ రక్తనాళాలు హృదయం నుంచి ప్రారంభమవుతాయి. గుండె కొట్టుకుంటూ ఉంటే ఆ రక్తనాళాల నుంచి రక్తము శరీరంలోని ప్రతీ కణానికి చాలినంతగా సరఫరా అవుతుంది.

శరీరంలో సుమారు మూడు వందల కోట్ల కోట్ల కణాలు ఉంటాయి. ఏ కణానికైనా రక్తం సరఫరా అవకపోతే ఆ కణం చచ్చిపోతుంది. అందుకే గుండె ప్రతిసారీ కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. అలా కొట్టుకున్నప్పుడల్లా రక్తనాళాల్లో చాలినంత రక్తం ఉధృతంగా ప్రవహిస్తుంది. **ఇక్కడ ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే మన శరీరంలో పొడవైన రక్తనాళాలు 60 వేల మైళ్ళ వరకు విస్తరింపజేయ గలిగేంత ఉంటాయి. నిమిషానికి గుండె 72 సార్లు కొట్టుకుంటుందని తెలుసు కానీ, ఆ కొట్టుకోవడంలో ఒక్క దెబ్బకి 60 వేల మైళ్ళు రక్తం చిమ్మబడుతుంది అని మనలో చాలామందికి తెలీదు.** ప్రతిసారీ అలా విపరీతమైన ప్రెజర్‌తో రక్తం ప్రవహించేంతగా గుండె కొట్టుకోవడం నిమిషానికి 72 సార్లు అయితే, ప్రతి నిమిషము 60 వేల మైళ్ళు × 72 సార్లు. ఇలా ప్రతి నిమిషం మన గుండె ఎంతెంత రక్తాన్ని మన శరీరంలో ఉధృతంగా ప్రవహింపజేస్తుందో తెలుసుకున్నకొద్దీ ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది.

లబ్‌డబ్ అని మన గుండె కొట్టుకొంటున్నప్పుడల్లా వేలాది మైళ్ళ పొడవున రక్తనాళాల్లో రక్తము ప్రవహింపచేస్తుంటుంది. మనిషి జీవిత కాలంలో ఎన్ని వేల గ్యాలన్ల రక్తము మన గుండె శుద్ధి చేస్తుందో ఎంతెంత శ్రమ తీసుకుంటోందో తెలుసుకున్నకొద్దీ ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. అలాంటి గుండెను ఎలా కాపాడుకోవాలో "ఆదిత్య హృదయం" తెలియజేస్తుంది. రావణుడు అనే అసురుడు ప్రకృతికి విరుద్ధంగా జీవించి లోకాలను, దేవతలను ఎంతో కలవరపెట్టాడు. అప్పుడు ఆదిత్యహృదయం సహాయంతో ఆ రాక్షసుణ్ణి నిర్మూలించాడు శ్రీరామచంద్రుడు. ఇది ఒకప్పటి త్రేతాయుగంలోని సంగతి. మరి మన శరీరంలో ప్రవహిస్తోన్న రక్తంలో అవకతవకలు గందరగోళాలు చెలరేగినప్పుడు ఆ రావణుడులాంటి టాక్సిన్లు (విష అణువులు) నిర్మూలింపబడాలంటే మరి ఆనాడు శ్రీరామచంద్రుడు చేసిందే మనమూ చేయాలి. ఆదిత్య హృదయాన్ని ఉపయోగించాల్సిందే. గుండెకు, ఆకుపచ్చ రంగుకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది అని అధర్వణ వేదంలో ప్రస్తావిస్తూ హృద్రోగ సమస్యలు పోవాలంటే 'హృద్రోగ నివారణ సూక్తము' ద్వారా ఓ చిట్కా అందించబడింది. 'గుండె జబ్బులు ఉన్నవాళ్ళు ఒక రామచిలుకను పెంచుకోవాలి ! దాని సమీపంలో ఎక్కువ సమయాన్ని గడుపుతూ, ప్రతి రోజూ ఓ పచ్చిమిరపకాయను ఆ రామచిలుక దగ్గర పెడుతూ ఉంటే గుండె జబ్బులు నివారణవుతాయి.' అని చెప్పబడింది.

ఇదంతా ఎందుకు ప్రస్తావించబడుతోందంటే ఈ రక్తం సరఫరా చేసేటటువంటి రక్తనాళాలు మన శరీరంలో ఎక్కడెక్కడైతే వ్యాపించి ఉన్నాయో, సరిగా అక్కడక్కడల్లా నాడీ సముదాయాలు కూడా విస్తరించి వుంటాయని ఇంతకుముందు తెలుసుకున్నాం కదా ! మరి ఆ 72 వేల నాడుల గుండా ఏదైతే ప్రవహిస్తోందో దాన్నే ప్రాణశక్తి అంటారు. ఈ ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రవాహము 72 వేల నాడుల గుండా ప్రవహించడం వల్ల మన జీవితాలు ప్రగతి వైపు పయనిస్తుంటాయి. మరి 72 వేల నాడులకు సరిపడ ప్రాణశక్తి మన శరీరంలో ఉంటోందా ? అంతటి ప్రాణశక్తిని మనం సమీకరించుకోగల్గుతున్నామా ? దీనికి జవాబుగా మనము ఎవరికి వాళ్ళమే పరిశీలించుకోవాలి. ఇంతకు ముందు చెప్పినట్టు సమస్యలు,

బాధలు, రోగాలు, గందరగోళాలు, అసంతులనము, అభద్రత, అభావము, అవకతవకలు, అజ్ఞానము, అయోమయము, కోపము, భయము, ఆందోళన, విసుగు, అశాంతి, వ్యసనము, దిగులు, బలహీనత యిలాంటివన్నీ మన జీవితాల్లో చోటు చేసుకున్నాయంటే మనలో ప్రాణశక్తి తక్కువగా ఉన్నట్టే. మరి దాన్ని ఎలా సరిచేసుకోవాలి ? మన శరీరాన్ని ప్రాణశక్తితో ఎలా నింపుకోవాలి? అద్భుతమైన ప్రాణశక్తి ప్రవాహం మన 72 వేల నాడుల్లో యధేచ్ఛగా సరఫరా అయ్యేట్టు చూసుకోవాలంటే మనం ఏం చేయాలి ? యీ పుస్తకంలో ఆ విషయాలే తెలియజేయబడ్డాయి.

ఈ ప్రాణామయ శరీరం ఖచ్చితంగా మన భౌతిక శరీరం ఎలా ఉందో సరిగ్గా అలాగే ఉంటుంది. ఈ ప్రాణమయ శరీరం యొక్క బ్రెయిన్‌లో సహస్రార చక్రం ఉంటుంది. సరిగ్గా అదే బ్రహ్మరంధ్రం దగ్గర భౌతిక శరీరంలో పీనియల్ గ్లాండ్ (గ్రంథి) ఉంటుంది. ప్రాణమయ శరీరము యొక్క తలలోని కనుబొమ్మల మధ్య అజ్ఞ చక్రం ఉంటుంది. సరిగ్గా అదే స్థానంలో భౌతిక శరీరంలో పిట్యూటరీ గ్రంథి (గ్లాండ్) ఉంటుంది. అలాగే ప్రాణమయ శరీరం యొక్క వెన్నుపూస స్థానంలో 5 చక్రాలు ఉన్నాయి. అవి వరుసగా కంఠములో విశుద్ధి చక్రము ఉంటుంది. సరిగ్గా భౌతిక శరీరంలో అదే కంఠస్థానంలో థైరాయిడ్ గ్రంథి ఉంటుంది. దాని క్రిందన వెన్నుపూసలో ప్రాణమయ శరీరానికి అనాహత చక్రం, భౌతిక శరీరంలో అదే చోట థైమస్ గ్రంథి ఉంటాయి. దానికి కొంచెం క్రిందన ప్రాణమయ శరీరంలో నాభి దగ్గర మణిపూరక చక్రము, భౌతిక శరీరంలో అదే నాభి ఉన్న చోట పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఉంటుంది. దానికి కొంచెం క్రిందన పొత్తి కడుపు స్థానంలో ప్రాణమయ కోశంలో స్వాధిష్ఠాన చక్రం ఉంటే సరిగ్గా అదే స్థానంలో భౌతిక శరీరంలో ఎడ్రినల్ గ్రంథి ఉంటుంది. ఇంక వెన్నుపూస చివర ప్రాణమయ శరీరంలో మూలాధార చక్రము, భౌతిక శరీరంలో వెన్నుపూస చివర సరిగ్గా అదే స్థానంలో గొనాడ్స్ గ్రంథి ఉంటుంది.

ఆ చక్రాలు ఉండటం వల్ల యీ భౌతిక శరీరంలో గ్రంథులు ఉన్నాయి. ఆ చక్రాలు సరిగ్గా పనిచేయడం వల్ల యీ గ్రంథులు సక్రమంగా పని చేస్తున్నాయి

అని అర్థం. మన శరీరంలో ఈ చక్రాలు సక్రమంగా పనిచేయాలంటే వాటికి సంబంధించిన పంచ ప్రాణాలు సక్రమంగా ఉండాలి ! ఈ పంచ ప్రాణాలకు మళ్ళీ ఐదు ఉపప్రాణాలు ఉంటాయి. ముందు ఐదు ముఖ్య ప్రాణాలు ఏమిటి అంటే 1) అపానము 2) సమానము 3) ప్రాణము 4) ఉదానము 5) వ్యానము. ఐదు ఉపప్రాణాలు ఏమిటంటే 1) దేవదత్తము 2) కృకలము 3) కూర్మము 4) నాగము 5) ధనంజయము. యీ పంచమహాప్రాణాలు ఏఏ పనులు నిర్వర్తిస్తాయో తెలుసుకుందాం.

1) అపానము :- మన శరీరంలో పనికిరాని వ్యర్థ పదార్థాలను బయటికి నెట్టి వేయబడే పని ఈ అపాన వాయువు యొక్క శక్తి వల్లనే జరుగుతుంది. చమట, ఉమ్మి, కఫము, రజము, పుసి, వీర్యము, మల మూత్రములు బయటకు పంపే పనులు అపాన వాయువు వల్ల జరుగుతాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీల ప్రసవ సమయంలో యీ వాయువు బలంగా ఉంటేనే సుఖప్రసవమౌతుంది.

2) సమానము :- మన శరీరంలో ఉత్పత్తియైన రసాలను, రసాయనాలను చక్కగా వేటికవి విభజిస్తూ ఎక్కడెక్కడ ఏవేవి అవసరమో ఆయా స్థానాలకు తగినంతగా పంపే పని యీ సమాన వాయు పని.

3) ప్రాణము :- ప్రాణము ద్వారా మస్తిష్కం పోషింపబడుతుంది. మన ఉచ్చారణలో దోషాలున్నా, స్పష్టంగా మాట్లాడలేకపోయినా దానికి కారణం ప్రాణవాయువులోని దోషాలే అని గ్రహించాలి. నిజానికి శ్వాస మనం తీసుకోవడం కాదు. ఓ శక్తి లోపలినుంచి శ్వాసను లాక్కుంటోంది. అలాగే ఆహారం నోట్లో ఉంచుకొని గుటక వేసేవరకే మన ప్రయత్నం. తర్వాత లోపలి నుంచి ఏదో శక్తి దాన్ని గుంజుకుంటోంది. అసలు మరీ చెప్పవలసి వస్తే ఆ గుటక వేయటం కూడా ఆ లోపల వున్న శక్తి యొక్క చమత్కారమే. అలా ఆహారాన్ని, పానీయాన్ని, శ్వాసను లోపలికి లాక్కుంటోన్న శక్తే ప్రాణవాయుశక్తి. మనం మాట్లాడాలన్నా, మన మాటలలో స్పష్టత ఉండాలన్నా ఆ ప్రాణవాయువులో బలం ఉండాలి. అలాగే మన శరీరంలో నిస్సత్తువ, నీరసం లేకుండా చూసుకొంటూ చాలినంత బలాన్ని ఇచ్చేది కూడా ఈ ప్రాణవాయువే.

4) ఉదానము :- శరీరాన్ని నిటారుగా వుంచి పడిపోకుండా చూసుకొంటూ వెనక్కో ముందుకో, కుడికో, ఎడమకో ఒరిగిపోకుండా, తూలిపోకుండా ఎత్తిపట్టి ఉంచే శక్తి ఉదాన వాయుశక్తి. సంతోషంగా ఉన్నప్పుడో, ఆనందంగా ఉన్నప్పుడో, సుఖంగా ఉన్నప్పుడో, హుషారుగా ఉన్నప్పుడో మన శరీరాన్ని కాస్త గమనించు కొంటే ఈ ఉదానవాయువు యొక్క చమత్కారాన్ని గమనించుకోగలుగుతాము. ఆకర్షణ, ఆకలి అవుతోందని తెలుసుకోవడం, దాహం అవుతోందని తెలుసుకోవడం, ఏదైన విద్యను నేర్చుకోవాలని అనిపించడం, శ్వాస తీసుకోవాలని అనిపించడం ఇలాంటి బయట నుంచి గ్రహించే పనులు దీని ద్వారా జరుగుతాయి. నిద్రలో విశ్రాంతిని ఇచ్చేది, మృత్యువు తర్వాత కూడా పనిచేస్తూ ఉండేదీ ఈ ఉదాన వాయువేనని తెలియజేయబడింది.

5) వ్యానము :- ఈ వ్యాన వాయువు యొక్క శక్తితో మన శరీరంలో రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. అలాగే మన ఉచ్ఛ్వాస, నిచ్ఛ్వాసలు ఈ వ్యాన వాయువు యొక్క నియంత్రణలోనే జరుగుతుంటాయి. శరీరం మొత్తం సంచరిస్తూ వ్యాపించి ఉండే ఈ వ్యాన వాయువు మనస్సు మీద, శారీరక గతి విధుల మీద ప్రభావం చూపిస్తుంటుంది.

ఇక చక్రాల విషయానికొస్తే అపాన వాయువు నారింజ రంగులో ఉండి మూలాధారాన్ని ప్రభావితం చేస్తూంటుంది. సమాన వాయువు ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండి మణిపూరక చక్రాన్ని నడిపిస్తుంటుంది. ప్రాణవాయువు పసుపురంగులో ఉండి అనాహత చక్రాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. తర్వాత ఉదానవాయువు వంకాయరంగులో ఉంటుంది. అది విశుద్ధి చక్రాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇక వ్యాన వాయువు. ఇది గులాబి రంగులో ఉంటుంది. స్వాధిష్ఠాన చక్రాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది.

ఇక ఉపప్రాణాల విషయానికి వస్తే ప్రాణము వెంట నాగము అనే ఉపప్రాణము తిరుగుతుంటుంది. అలాగే అపానము అనే ప్రాణం చుట్టూ కూర్మము ఉంటుంది. సమానము అనే ప్రాణం చుట్టూ కృకలము అనే ఉపప్రాణము ఉంటుంది. ఉదానము అనే ప్రాణము వెంబడి దేవదత్తము అనే ఉపప్రాణము

ఉంటుంది. ఆపై వ్యానము అనే ప్రాణము వెంట ధనంజయము అనే ఉపప్రాణము ఉంటుంటుంది.

ప్రాణము దాని ఉపప్రాణమైన నాగము వల్ల త్రేన్పగలుగుతాము. అలాగే అపానవాయువు యొక్క ఉప ప్రాణమైన కూర్మమువల్ల కనురెప్పలు ఆడించగలుగుతాము. అలాగే సమానవాయువు యొక్క ఉపప్రాణమైన కృకలము వల్ల తుమ్మగలగడం, ఉదానవాయువు యొక్క ఉపప్రాణమైన దేవదత్తము వల్ల ఈలవేయగలగడం చేయగల్గుతాము. యిక వ్యానవాయువు యొక్క ఉపప్రాణమైన ధనంజయముతో శరీరము మరణకాలం సమీపించేవరకు ఎంతగానో పోషింపబడడమే కాకుండా మరణానంతరం కూడా దేహము త్వరగా నశించి పోవడానికి తోడ్పడుతుంది.

ఇక్కడ ఓ ముఖ్యమైన విషయాన్ని ప్రస్తావించడం చాలా అత్యవసరమైనదని తెలియజేయబడుతోంది. బయోఎనర్జి అనే అంశం మీద ఇటీవల ఓ అద్భుతమైన ప్రయోగం జరిగింది. ఓ చెట్టు నుంచి ఆకు కోసి దాన్ని కిర్లియన్ కెమెరాతో ఫొటోగ్రాఫ్ తీశారు. ఆకు ఎలా ఉందో అలాగే ఆ ఫొటోలో పడింది. దాంతో పాటు దాన్ని ఆనుకొని ఓ నీడలాగా ఆకు ఆకారంలోనే మరోటి కూడా ఆ ఫొటోలో వచ్చింది. ఈసారి ఆకును సగం తుంచి ఆ మిగతా సగాన్ని ఫొటోగ్రాఫ్ తీశారు. దానిలో సగం ఆకు పడటమే కాకుండా దాని నీడలా పడిన మరో రూపాన్ని చూసి సైంటిస్ట్‌లు ఆశ్చర్యపోయారు. ఎందుకంటే ఆ నీడలాంటి ఆకారంలో ఆకును వారు తుంచిపారేసిన భాగంతో సహా పూర్తిఆకు ఫొటోలో పడింది. ఈసారి వాళ్ళు ఒక ఎండిన ఆకును ఫొటోగ్రాఫ్ తీశారు.

తమాషా ఏమిటంటే ఎండిపోయి ముడుచుకుపోయిన ఆకు, దానికి ముందు ఏ రూపంలో ఉందో అంటే చెట్టు నుంచి కోసినపుడు ఆ ఆకు ఎలా వుండి ఉంటుందో అలాగే ఫొటోగ్రాఫ్‌లో పడింది. ఇది చూసి ఆశ్చర్యపోయిన సైంటిస్ట్‌లు మరో ప్రయోగం చేశారు. ఈసారి ఆకులోనుంచి ఒక అతి సూక్ష్మమైన కణాన్ని తీసుకొని దాన్ని ఫొటో తీశారు. ఆ ఫొటోగ్రాఫ్ తీసిన సైంటిస్ట్‌లు మరింత

ఆశ్చర్యపోయారు. ఎందుకంటే ఏ మాత్రము కంటికి కనిపించనంత అత్యంత సూక్ష్మమైన దాన్ని ఫొటో తీస్తే ఆ సూక్ష్మకణం దేనికి సంబంధించిందో ఆ ఆకు పూర్తిగా ఫొటోగ్రాఫ్‌లో వచ్చింది. దీన్నే మనం ప్రాణమయకోశము లేదా ప్రాణామయ శరీరము అంటాము. ప్రాణామయ శరీరాన్ని గురించి చెప్తూ యిదంతా చెప్పడం జరిగింది.

ఓసారి మాతృశ్రీ జిల్లెళ్లమూడి అమ్మ దగ్గరకు కొంతమంది భక్తులు వచ్చి అమ్మకు భక్తిగా పూజలు అవీ చేసుకొని అమ్మ అనుమతితో తిరిగి వెళ్ళిపోతూ అమ్మను ఓ ఫొటో తీసుకొంటామని కోరారు. అందుకు అమ్మ సరేనంది. అమ్మ ఫొటో తీశారు. ఆ ఫొటోగ్రాఫ్‌లో 50-55 సంవత్సరాల వయస్సున్న అమ్మలా చక్కగా ఫొటోగ్రాఫ్‌లో వస్తుంది అనుకొన్న వాళ్ళు తీరా ఆ వచ్చిన ఫొటో చూసి అవాక్కయ్యారు. కారణం ఏమిటంటే ఆ ఫొటోగ్రాఫ్‌లో అమ్మ బదులు ఓ 'నెలల పసి పాప' వచ్చింది. దానికి వారంతా విపరీతంగా ఖంగారు పడిపోయి నేరుగా అమ్మనే అడిగారు. అందుకు అమ్మ 'ఏమో నాన్న ! అలా ఎందుకు వచ్చిందో' అని విషయాన్ని దాటవేశారు. 'మరుగే నా విధానం' అని అంటుండే అమ్మ అంతకంటే ఏమి చెబుతుంది ? అయితే మనలో కొంతమంది 'మేము చాలా తెలివైనవాళ్ళం, మా మేధాశక్తి సాటిలేనిది' అని భ్రమల్లో ఉండేవారు ఈ ఫొటో మీద రకరకాల పిచ్చి పిచ్చి వ్యాఖ్యలు చేశారు. అవన్నీ మనకు ప్రస్తుతం అవసరం లేదు కానీ ఆధునిక సైంటిస్ట్‌లు సామాన్యులు కారు అని మరోసారి నిరూపించారని తెలియజేయడం కోసం దానిని పేర్కొనడం జరిగింది.

ఇటీవల కిర్లియన్ ఫొటో కెమెరాలాంటిదే వారు ఇంకో అడ్వాన్స్‌డ్ కెమెరా తయారుచేశారు. దాంతో వారు ఓ హోమియో మాత్రను తీసుకొని దాన్ని ఫొటోగ్రాఫ్ తీశారు. ఆ ఫొటో చూస్తే అవాక్కవనివాడు గానీ, ఆశ్చర్యంతో నోరు వెళ్లబెట్టనివాడు గానీ ఉండడనిపిస్తుంది. హోమియో మాత్రలను ఫొటో తీస్తే దానిలో ఏకంగా ఒక మొక్క పడింది. అంటే ఆ మాత్ర ఏదో మూలికతో తయారై ఉంటుంది. మూలిక అంటే వేరు అని తెలుసుకదా ! ఆ వేరు దేనికి సంబంధించిందో ఆ మొక్క మొత్తం ఫొటోలో వచ్చింది. ఆశ్చర్యం కదా.

హానిమన్ మహాశయుడు హెూమియో వైద్య విధానాన్ని కనిపెట్టే ముందు రకరకాల శారీరక, మానసిక రోగగ్రస్తులను చూసి విపరీతంగా చలించిపోయాడు. అసలే రోగంతో బాధపడుతున్న వాళ్ళకు మళ్ళీ మందు రూపంలో వగరు, చేదు, కారం వంటి వాటిని కూడా యివ్వడం భావ్యంగా ఉండదని అనిపించిందాయనకు. దాంతో ఆయన తియ్యటి పంచదార గుళికలతో వైద్యం చేసే పద్ధతి ప్రవేశపెట్టాడు. దానిలో కూడా ఆయన కనిపెట్టిన వైద్య విధానం తెలుసుకొన్నకొద్దీ అమిత ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. చాలామందికి తెలుసు హెూమియోలో పొటెన్సీ విధానాన్ని అమలు చేస్తారు. అంటే ఉదాహరణకి ఓ ఆకు పసరు రోగికి అవసరమైందనుకోండి ! ఆ ఆకు పసరులోంచి ఒక్క చుక్క తీసుకొని దాన్ని ఓ పాతిక లీటర్ల నీళ్లలో కలుపుతారు. దాంట్లోంచి మళ్లీ ఒక బొట్టు నీరు తీసుకొని మళ్ళీ ఓ పాతిక లీటర్ల నీళ్లలో కలుపుతారు. తిరిగి దానిలో నుంచి ఓ చుక్క నీరు తీసుకొని మళ్ళీ అంతకు ముందులాగానే పాతిక లీటర్ల నీళ్ళలో కలుపుతారు. ఇలా అవసరాన్ని బట్టి పొటెన్సీ పెంచుకుంటూపోతారు. వందసార్లు, వెయ్యిసార్లు కొన్ని మందులు లక్షసార్లు కూడా పొటెన్సీ చేయబడతాయి. ఆఖరిసారి ఆ పాతిక లీటర్లు నీళ్ళలో నుంచి తీసిన చుక్క రోగికి మందులా వాడతారు.

ఇక్కడ ఉదాహరణకు ఆకు పసరు, నీరు, పాతిక లీటర్లు వంటి పదాలు ప్రస్తావించబడ్డాయి. కేవలం భావం అర్థం అవ్వడం కోసం ఉదాహరణగా అలా చెప్పడం జరిగింది. ఇంతకీ ఇక్కడ చెప్పదలచిన విషయం ఏమిటంటే ఓ పదార్థాన్ని సూక్ష్మీకరించిన కొద్దీ దాని శక్తి ఊహకందనంత పెరిగిపోతుంది. ఓపిక ఉండి, సామర్థ్యం చూపించగల్గితే సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంలో నిక్షిప్తమైన ప్రచండమైన శక్తిని మనం ఉపయోగించుకోగలం. హానిమన్ మహాశయులు ఈ రహస్యాన్నే ఉపయోగించుకొన్నారు. మాస్టర్ ఇ.కె.గారిని 'హానిమన్ మళ్ళీ పుట్టాడు' అని అనుకొంటారు. ఆయనతో ఓ సంభాషణ జరిగినప్పుడు ఆ మహనీయుడు ఇలా అన్నాడు. "అంతంత పొటెన్సీతో మందు తయారుచేసి ఇస్తున్నాము కదా ! దానిలో మందు నిజానికి ఎంత ఉంటుంది ? అసలు ఉంటుందా ! ఉండకపోతే మరి

ఇన్నేసి రోగాలు ఎలా తగ్గుతున్నాయి ? అసలు ఏంటి ఈ విచిత్రం !" అని ప్రశ్నిస్తూనే సమాధానం కూడా ఆయనే చెప్పాడు. "ప్రేమయ్యా ! కేవలం పొటెన్సీ చేసిన మందే కాదు దానిలో ప్రేమ కూడా మనకు తెలియకుండా కలుస్తుంది. 'రోగికి స్వస్థత రావాలి' అనే దాని వెనుక రోగి పట్ల ఉన్న ప్రేమ కూడా సూక్ష్మీకృతమై ప్రచండ శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది." అంటూ చిత్రంగా నవ్వారాయన. ఈ సందర్భంగా ఆ దివ్యాత్మ స్వరూపుణ్ణి గుర్తుచేసుకోవడం మనందరికీ ఎంతో శుభసూచకంగా చెప్పుకోవచ్చు.

కొన్ని కొన్ని సార్లు మామూలుగా మన కంటికి కనిపించని ఎన్నో దృశ్యాలను, విశేషాలను 'కెమెరా కన్ను' పట్టుకోగల్గుతుంది. ఉదాహరణకు అప్పుడోసారి మానస సరోవరం దగ్గర ఎవరో స్టూడెంట్స్ దేన్నో ఫొటో తీస్తే ఆ ఫొటోలో ఆంజనేయస్వామి వారు వచ్చారు. భవిష్య బ్రహ్మ అయిన ఆ హనుమ భవిష్యత్తులో తాను చేయబోయే బృహత్తర కార్యక్రమాలను ప్రశాంతంగా ఓ చెట్టు కింద కూర్చొని నోట్ చేసుకుంటూ ఉండటమో లేక అలా ఆయన నోట్ చేసి పెట్టుకొన్న వాటిని పరిశీలిస్తూండటమో చేసుకొంటున్నారు. ఆ టైమ్‌లో ఆయన ఆ పనిలో నిమగ్నమై ఉండగా ఈ విద్యార్థి చేతిలో ఉన్న కెమెరా క్లిక్‌మంది. దాంతో ఆ విద్యార్థి వెనక్కి విరుచుకు పడిపోయాడు. క్రమంగా కోమాలోకి వెళ్ళిపోయాడు. అతను తీసిన ఫొటోగ్రాఫ్‌ని తరువాత ఎప్పుడో ప్రింటింగ్ వేసి చూడటం జరిగింది. కొన్ని లక్షల మందికి ఈ విషయం తెలుసు. దాదాపు వారంతా ఆ ఫొటోలోని ఆంజనేయస్వామి వారిని చూసే ఉంటారు. వయోవృద్ధుడైన హనుమ ఆయన చేతిలో ఏవో గ్రంథాలు కూడా ఫొటోలో వచ్చాయి. ఇదంతా ఇక్కడ ఎందుకు ప్రస్తావించడం జరిగిందంటే మన కన్ను చూడలేని విషయాలను కెమెరాకన్ను చూడగలదు. దేవతలు కాంతి రూపంలో సంచరిస్తూ ఉంటారని చెప్తారు. వెలుగు రూపంలో ఉన్నవారిని మన కన్ను కంటే కెమెరానే పట్టుకోగలదు.

పూజ్యగురుదేవులు మాస్టర్ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణగారు మా చేత గతంలో అనేకమైన అద్భుత కార్యక్రమాలే కాక ఎన్నో మహా యజ్ఞాలు కూడా చేయించారు. ఆ సందర్భంలో తీసిన ఫొటోలలో దేవతాశక్తులు స్వయంగా హాజరవడం

కనిపించింది. యజ్ఞగుండం చుట్టూ దేదీప్యమానమైన వెలుగు రేఖలు, ఆశ్చర్యకరమైన కాంతి పుంజాలు స్పష్టంగా పడేవి. ఆ ఫొటోగ్రాఫ్స్ లక్షలాది మంది చూశారు. కొన్ని సందర్భాలలో అనేక కాంతి పుంజాలు ఓ ప్రకాశమానమైన పొగమంచులా మాష్టారి వెంట నిరంతరం ఉంటూ తిరుగుతుండేవి. ఓసారి ఓ ధుని ప్రారంభోత్సవానికి జరుపబడుతోన్న కార్యక్రమంలో ఏకంగా దాదా గురుదేవులైన శ్రీ సర్వేశ్వరానంద స్వామివారే హాజరవ్వడంతో మాకందరికి ఆనందం హద్దులు దాటిపోయింది. ఓ సందర్భంలో మాష్టారు "ఇలాంటి వాటికి పెద్దగా మనం ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకూడదు. వారు అలా ఎందుకు వ్యక్తమవుతారో మనకేం తెలుస్తుంది ?" అన్నారు.

గతంలో ఎప్పుడో ఏ ప్రమాదంలోనో కాలో, చేయో పోగొట్టుకొన్నవాళ్ళకు లేదా ఏ వ్యాధితోనో యాంప్యుటేషన్ ద్వారా అవయవాన్ని తొలగించబడినప్పుడు అలాంటివారికి కొన్ని అనుభవాలు కల్గుతుంటాయి. ఇది విన్న డాక్టర్లు ఎంతో ఆశ్చర్యపోతారు కూడా. అదేమంటే గతంలో ఎప్పుడో వాళ్ళు కోల్పోయిన ఆ అవయవపు తాలూకు ప్రాంతంలో అప్పుడప్పుడు నెప్పి కల్గుతుండటం. అంటే భౌతిక శరీరంలో ఓ అవయవము తీసివేయడమో లేదా కోల్పోవడమో జరిగితే అది మనకంటికి కనిపిస్తుంది. అయితే మన ప్రాణామయ శరీరంలో మాత్రం అలాంటిదేమీ జరగదు. ఆయా అవయవాలు అలాగే వుంటాయి. కిర్లియన్ ఫొటో కెమెరాతో ఫొటో తీస్తే అది స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఇంతకూ చెప్పొచ్చేదేమిటంటే ప్రాణమయ శరీరం యొక్క ఆశ్చర్యకరమైన అంశాలు యింకా బయటికి రావాల్సినవి ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇంతకుముందు చెప్పినట్టు మన ప్రాణమయ శరీరము ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉంటే మన భౌతిక శరీరం అంత పటిష్టంగా ఉంటుంది. ప్రచండంగా దాని శక్తిని యింకా పెంచుకొనే పద్ధతులే ఈ సందర్భంగా తెలియజేయబడుతున్నాయి. **నేడు రోడ్డు ప్రమాదాలు, విమాన ప్రమాదాలు, అగ్ని ప్రమాదాలు, నీటి ప్రమాదాలు జరిగి మనుషులు చచ్చిపోవడానికి కారణం వారి వారి ప్రాణమయ శరీరం బలహీనంగా ఉండటమే.** తుఫాన్లు, పిడుగుపాట్లు, సునామీలు దాంతో వచ్చే వరదలు ఇలా

రకరకాల కారణాలతో మనుషులు పెద్ద సంఖ్యలో చనిపోవడానికి కారణం ప్రాణమయ శరీరంలోని దోషాలే.

మూలాధారచక్రంలో బలం లేకపోతే భూకంపాలలో మరణిస్తారు. లేదా రకరకాల దురలవాట్లతో ప్రాణాలు కోల్పోతారు. ఇలా మూలాధార చక్రానికి సంబంధించిన 'గొనాడ్స్' గ్రంథి, దానికి సంబంధించిన స్రావాలు సరిగ్గా ఉండక పోవడానికి కారణం మూలాధారచక్రము బలహీనపడిపోయిందని గ్రహించాలి. ఇలా మూలాధారచక్రాలు బలహీనంగా ఉన్నవాళ్ళంతా ప్రకృతి యొక్క అదృశ్య శక్తితో ఓచోట పోగౌతారు. సరిగ్గా అపుడే ఏ భూకంపమో వచ్చి వాళ్ళందరిని తీసుకువెళ్ళిపోతుంది. ఈ గొనాడ్స్ గ్రంథి సరిగ్గా పనిచేయని వాళ్ళంతా ఏ క్లబ్‌లకో, బార్ షాపులకో రకరకాల డ్రగ్స్ వాడే సమూహంతోనో ఆకర్షించబడతారు. దాంతో వారంతా హై బి.పి., లో బి.పి., ఉన్మాదము, పిచ్చి, అసూయ, ద్వేషం వంటి వాటితో శాంతి లేకుండా జీవిస్తూ ఏదో ఒకనాడు చచ్చిపోతారు.

తర్వాత స్వాధిష్ఠానచక్రము. శరీరంలోని స్వాధిష్ఠానచక్రము దెబ్బతింటే ఎడ్రినల్ గ్రంథి దోష భూయిష్టమవుతుంది. నోటికి వచ్చినట్టు వెనకాముందు చూసుకోకుండా మాట్లాడ్డం, ఎప్పుడూ కలహ వాతావరణాన్ని సృష్టించుకోవడం, ఎప్పుడూ అదే వాతావరణంలో జీవించడం, నిజాయితీ లేకపోవడం ఇలాంటివన్నీ స్వాధిష్ఠానచక్రం పనిచేయకపోవటం వల్ల సంక్రమిస్తాయి. ఇలా స్వాధిష్ఠాన చక్రము సరిగా పనిచేయని వాళ్ళంతా ఎప్పుడోకప్పుడు ఓచోట చేరుతారు. ఇలా ఎడ్రినల్ గ్రంథిలో లోపాలు ఉండటం వల్ల ఆ గ్రంథి యొక్క స్రావాలు తగ్గినపుడు ఏ కొట్లాటలలోనో మరణించడం లేదా వరదలు, సునామీలు, తుఫానుల మూలంగా సామూహికంగా చనిపోవడం జరుగుతుంటుంది.

అలాగే మణిపూరక చక్రానికి సంబంధించిన 'పాంక్రియాస్' గ్రంథి. మణిపూరక చక్రంలో మలినాలు అనేకం చేరినపుడు యీ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, దాంతో బద్ధకం, అశ్రద్ధ, పనులు వాయిదా వేయడం, ఊరికే కాలక్షేపం చేయడం ఇవన్నీ కలుగుతాయి. దాంతో షుగర్ వ్యాధి, మలబద్ధకం వంటి రోగాలతో

బాధపడతారు. సామూహికంగా ఇలాంటి వారందరిని ఏదో ఒక సమయంలో ప్రకృతి ఓ చోటుకు చేరుస్తుంది. దాంతో అగ్ని ప్రమాదాలో అనేక రోగాలో వీరిని కబళించేస్తాయి. ఈ మధ్య మనం వింటోన్న యాసిడ్ దాడులు కూడా దీనికి సంబంధించినవేనని చెప్పుకోవచ్చు.

అలాగే అనాహత చక్రానికి సంబంధించిన 'థైమస్' గ్రంథి, దాని స్రావాలు సరిగ్గా లేకపోవడమో లేదా ఆ గ్రంథిలో లోపాలుండటమనేది అనాహత చక్రం దోషపూరితమవడం వల్ల కలుగుతుంది. దాంతో దేనిపట్ల బాధ్యత లేకపోవడం, కఠినంగా వ్యవహరించడం, శాడిజం, పిల్ల చేష్టలతో ప్రవర్తించడం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి వీరి ప్రవర్తనతో అనాహత చక్రాన్ని పూర్తిగా పాడుచేసేసిన సమయానికి ఇదే కోవకు చెందిన వాళ్ళను ప్రకృతి ఓ చోటుకు చేర్చుతుంది. ఏ తుఫానులో, హరికేన్‌లో సంభవించి సామూహిక మరణాలకు కారణమవుతుంది.

అలాగే విశుద్ధి చక్రం సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం వల్ల 'థైరాయిడ్' గ్రంథి దోషపూరితమవుతుంది. దాంతో మందమతులుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. నీరసం, నిస్సత్తువ, దేనిపట్ల అభిరుచి లేకపోవడం, అర్థంపర్థం లేని మాటలు, భావాన్ని వ్యక్తపరచలేని అసమర్థత చోటుచేసుకుంటాయి. ముఖ్యంగా విద్యార్థులను పనికిమాలినవాళ్ళుగా ఎత్తిచూపించే పరిస్థితి ఈ విశుద్ధిచక్రంలో మలినాలు పేరుకోవడం వల్ల అలా జరుగుతుంది. ఎప్పుడోకప్పుడు ఇలాంటి వారంతా రకరకాల విషరోగాల వల్లనో, పాములు, తేళ్ళవంటి విషపురుగుల కాటు వల్లనో, ఏ విమాన ప్రమాదంలోనో, పిడుగుపాటుకో మరణిస్తారు.

'పిట్యూటరీ' గ్రంథి అజ్ఞాచక్రానికి సంబంధించింది. ఈ చక్రము దోషపూరితమవడం వల్ల ఇంతకు ముందు చెప్పిన ఐదు గ్రంథులు, ఐదు చక్రాలు సరిగా పనిచేయకపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా సంకల్పశక్తి ఉండకపోవడం, బుద్ధిలేని పన్లు చేయడం, తొందరపాటు నిర్ణయాలు, అవినీతి, అక్రమాల పాలుపడటం, సెల్ఫ్ కంట్రోల్‌నెస్ లేకపోవడం మొదలైనవన్నీ సంప్రాప్తిస్తాయి.

అలాగే పీనియల్ గ్లాండ్ సహస్రార చక్రానికి సంబంధించినది. ఈ గ్రంథి కానీ, చక్రము కానీ ప్రధానంగా అజ్ఞాచక్రం మీద అంటే పిట్యూటరీ గ్లాండ్ మీద పెద్ద యెత్తున ప్రభావం చూపుతుంది. మరయితే యీ దోషపూరితమైన చక్రాలను, గ్రంథుల్నీ ఎలా సరిచేసుకోవాలి ? దానికి సమాధానంగా మనమంతా ప్రాణవిద్య నేర్చుకుని ప్రాణశక్తివంతులమవ్వాలి !

భారతీయ ఆధ్యాత్మికత "ఓం" గురించి చెబుతుంది. ఓం అంటే సమాధి స్థితి. సమాధి అంటే స్మశానాలలో ఉండే సమాధి గుర్తు రాకూడదు. సమ+ధి. 'ధి' అంటే ప్రజ్ఞ. ప్రజ్ఞ అంటే తెలివితేటలు కాదు. జ్ఞానము అని కూడా అనకూడదు. ప్రజ్ఞ వేరు, జ్ఞానం వేరు. ఆంగ్లంలో ప్రజ్ఞను "Intution" అంటారు. ఉదాహరణకి మనం బాగా రద్దీగా ఉండే రోడ్డు మీదకు వెళ్ళామనుకొందాం. నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్‌లో నిలబడిన మనం రోడ్డు దాటే ప్రయత్నం చేస్తున్నాము. రోడ్డు మీద రకరకాల వాహనాలు అటూ ఇటూ పరుగులు తీస్తున్నాయి. స్కూటర్లు, లారీలు, ఆటోలు, టీవీఎస్‌లు, సైకిళ్ళు, ఎద్దుల బండ్లు ఇలా రకరకాల వాహనాలు అటు ఇటూ హడావిడిగా ఎవరి స్పీడ్‌లో వాళ్ళు తమ తమ వాహనాలను నడుపుకొంటూ రోడ్డు మీద వెళ్తున్నారు. కొన్ని ఎడమ వైపు నుంచి వస్తున్నాయి. కొన్ని కుడివైపు నుంచి వస్తున్నాయి. ఈలోగా సందు చూసుకొని మనం రోడ్డు దాటాలి. కారు వేగం, సైకిలు వేగం, స్కూటర్ వేగం, లారీ వేగం, టీవీఎస్ వేగం, ఎద్దుల బండి వేగం యిలా ఎవరి వేగం వారిదే. ఇలాంటి పరిస్థితిలో రోడ్డు దాటవలసిన అవసరం వచ్చినప్పుడు మన లోపల మన ప్రమేయం లేకుండానే పెద్ద పెద్ద లెక్కలు జరుగుతాయి. కూడికలు, తీసివేతలు, భాగాహారాలు, హెచ్చవేతలు, మొత్తం మ్యాథమేటిక్స్ చకచక కంప్యూటర్ కన్నా వేగంగా జరిగిపోయి కుడివైపు నుంచి వస్తున్న వాహనాలు – వాటి వేగాలు అంచనా వేస్తూ, అలాగే ఎడమవైపు నుంచి వస్తున్న వాహనాలు – వాటి వేగాలు అంచనా వేసుకొని రోడ్డు దాటవలసిన మనం ఒక్కో అడుగు ఎంతెంత వేగంతో వేయాలి. ఉన్నట్టుండి టక్కున ఎంత దూరంలో ఆగాలి. తిరిగి వెంటనే ఎంతసేపటిలో బయలుదేరాలి. యిలా నలభై అడుగులో, వంద అడుగులో ఉన్న రోడ్డు దాటేటప్పుడు మన జ్ఞానం, తెలివితేటలు

కాదు పనిచేస్తోంది. మన ప్రజ్ఞ పనిచేస్తుంది. ప్రజ్ఞ అంటే అది. దాన్నే సంస్కృతంలో 'ధీ' అంటారు. రోడ్డు దాటాలంటే ఏ నోబెల్ ప్రైజ్ విన్నర్సో, మేథమాటిక్స్‌లో నిష్ణాతులులో అయి ఉండాలని ఏమి లేదు. ప్రతి వాళ్ళలో ఆ క్యాలిక్యులేషన్ జరిగిపోతోంది. ఎంత వేగంగా అదంతా జరిగిపోతోందంటే దాని ముందు కంప్యూటర్ పనికిరాదు. 'మూడుమూళ్ళు తొమ్మిది' అని తెలియని మాములు మనిషి కూడా రోడ్లు మామూలుగానే దాటగలుగుతున్నాడు కదా ! అదీ ఇన్‌ట్యూషన్ అంటే. బయట నుంచి వచ్చే లెక్కలు కావు. అవి లోపల జరిగే పెద్ద క్యాలిక్యులేషన్. ఆ ప్రజ్ఞ మన సొంతం కావాలి. మన భారతీయ ఋషులు మనల్ని ప్రజ్ఞాపుత్రులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు మనకు ఓంకారాన్ని అందించారు. దాన్ని ఎలా సాధించాలి అనేది మన భారతీయ సంస్కృతిలో తెలియజేయబడింది.

ఎలక్ట్రిసిటీని మనం ఉపయోగించుకోవాలంటే, దానిచేత పనిచేయించు కోవాలంటే ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీర్స్ ఎలాయితే కొన్ని ఫార్ములాలను (సూత్రాలు) ఆధారంగా చేసుకొంటారో అలాగే **ఈ ఇన్‌ట్యూషన్‌ను (ప్రజ్ఞను) సాధించాలంటే మన ఋషులు ఓ అద్భుతమైన ఫార్ములాని అందించారు అదే గాయత్రీ మహా మంత్రము.**

మనలోని ప్రజ్ఞ యొక్క ఉనికిని మనం రోజు ఏదో ఒక సందర్భంలో గమనించుకోవచ్చు. ఏ అరుగు మీదో కూర్చొని మాట్లాడుకొంటున్న మనం మనకు కాస్త వెనుకగా ఓ చిన్న మంచి నీళ్ళ బిందె పెట్టుకొన్నామనుకోండి. చాలా చిన్న బిందె అది. సుమారు రెండు లీటర్ల నీళ్ళు పట్టేది అని అనుకొందాం. మనం మాటల హడావిడిలో ఉండగా ఎవరో మనకు తెలియకుండా మనం పెట్టుకొన్న ఆ బిందెలోని నీళ్ళను వాడేసుకొని ఖాళీ చేసి తిరిగి దాన్ని అక్కడే పెట్టేశారు. ఆ విషయాన్ని మనం మనమాటల రంధిలో గమనించుకోలేదు. ఎదుటివాళ్ళతో మాట్లాడుతున్న మనం చేయి వెనక్కి పోనిచ్చి బిందెను చేతిలోకి తీసుకుందామని ఎత్తినపుడు గబుక్కున ఒక్కసారి మన అంచనాని మించి బిందె పైకి లేస్తుంది. ఇది మనలో చాలామందికి అనుభవమై ఉంటుంది కదా ! నిజానికి అక్కడ ఏం జరిగింది? మన క్యాలుక్యులేషన్ తప్పింది. అలా మనలో ఏదైతే అంచనా వేయగలిగే శక్తి ఉందో అదే ప్రజ్ఞ. మైండ్ అనే కంప్యూటర్‌లో మనం ఒకటి ఫీడ్ చేసి ఉంచాం. ఏదో ఇంట్రస్టింగ్ టాపిక్ మాట్లాడుతున్నప్పుడు అవసరానికి మంచినీళ్ళు కావాల్సి వస్తే రెండు లీటర్ల నీళ్ళు పట్టే బిందె నీ వెనుక ప్రక్కగా చేతికి అందుబాటులో ఉంది. అవసరమైతే వాడుకో. ఇది నీ మైండ్‌కి నీవు ఫీడ్ చేసిన ప్రోగ్రామ్. అది తప్పిందన్నమాట. ఎప్పుడైతే బిందెలో నీళ్ళు మనకు తెలియకుండా తగ్గాయో ఆ బిందెను ఎత్తిన చేయి అనవసరంగా ఎక్కువ శక్తిని ఉపయోగించింది. దాంతో బిందె అవసరానికి మించి పైకి లేచింది కదా ! ఈ ఉదాహరణ గురుదేవులు ప్రజ్ఞ గురించి చెప్పాల్సివచ్చినపుడు తరచూ ఇస్తుండేవారు.

కరెంట్‌ను 6 వోల్ట్స్‌లో, 12 వోల్ట్స్‌లో, 1200 వోల్ట్స్‌లో, 24,000 వోల్ట్స్‌లో, ఇలా వోల్టేజితో లెక్క వేయవచ్చు కదా ! 84,000 వోల్టుల హైపవర్ కరెంట్ ఎలక్ట్రిసిటీలో (నియమాలు) లక్షణాలు ఏమైతే ఉన్నాయో, 6 వోల్టుల బ్యాటరీలో కూడా అవే లక్షణాలు ఉంటాయి. 84,000 వోల్టుల కరెంట్‌ను ఉపయోగించు కోవాలంటే ఏ నియమాలయితే పాటించాలో 6V బ్యాటరీ ఉపయోగించుకోవాలన్నా కూడా అవే నియమాలుంటాయి. కాకపోతే శక్తివంతమైన విద్యుత్‌ను భరించడానికి అక్కడ వాడబడే పదార్థాలు మారతాయి తప్ప ఎలక్ట్రిసిటీ నియమాలవే. అదే బ్యాటరీలలో తక్కువ కరెంటు కాబట్టి దానికి తగ్గ పదార్థాలు వాడబడతాయి తప్ప ఎలక్ట్రిసిటీ అదే. దాన్ని మనం వాడుకోవాలంటే ఆ శక్తికి తగ్గట్టు పాత్రత మార్చాము. ఎలక్ట్రిసిటీ నియమాలేమీ మారలేదు. అలాగే ఈ 'ధీ' శక్తి అంటే ప్రజ్ఞ. 'ధీ' శక్తి మనలో బాగా పనిచేయాలంటే మన పాత్రత మారాలి. పాత్ర బాగుండాలి. మన శరీరాలు ప్యూరిఫై అవ్వాలి. 'ధీ' శక్తిని తట్టుకోగలిగే పాత్రత తెచ్చుకోవాలి. అప్పుడు మనలో ప్రజ్ఞ ప్రస్ఫుటంగా రాణిస్తుంది. దాంతో భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాల్లో ఏ పనినైనా సాధించగలిగే సామర్థ్యాన్ని పొందగలుగుతాం. ప్రాణశక్తివంతుల శరీరాలెప్పుడూ స్వచ్ఛంగా పరిశుద్ధంగా వుంటాయి.

ఇక్కడ అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైంది ఏమిటంటే గురుదేవులు ప్రతిసారి చెప్పే విషయాన్ని ఒక్కసారి గుర్తు చేసుకొందాం. సైన్స్‌లో $E = mc^2$ అనే సూత్రాన్ని ఐన్‌స్టీన్ కనిపెట్టాడు. ఆ సూత్రాన్ని ఉపయోగించుకొనే హక్కు ఆయనకి ఒక్కడికో,

ఆయన బంధువులకో లేదా ఆయన దేశస్థులవరకేనా ? ప్రకృతిలో ఉన్న రహస్యాన్ని ఐన్‌స్టీన్ కనిపెట్టినప్పటికీ దాన్ని ఉపయోగించుకొనే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికి ఎలాఐతే ఉంటుందో అలాగే ఈ 'ధీ' శక్తిని అంటే మనలోని ప్రజ్ఞను ఎంతైనా అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి, మన భారతీయ ఋషులు అందించిన **ఈ 'రహస్యమయ ప్రాణ విద్య' నేర్చుకొనేందుకు అందరూ అర్హులే.** కుల, మత, జాతి, లింగ, వయో, ప్రాంతీయ భేదాలేమీ లేకుండా ఎవరైనా నిస్సంకోచంగా నేర్చుకోవచ్చు.

అలాగే **ఓం అనే గాయత్రి మంత్రాన్ని 'హిందువుల మంత్రం' అని అనుకొంటే అంతకన్న మూర్ఖత్వం మరొకటి లేదు అని తెలియజేయబడుతోంది.** మనం బ్రతికి ఉన్నట్టుగా గుర్తు శ్వాస తీసుకుంటూ ఉండటం. శ్వాస తీసుకొంటూ ఉంటే ప్రాణం నిలబడి ఉంటుంది. ఇది మనందరికీ తెలిసిందే ఐతే ! ఇప్పుడు చెప్పబోయే విషయాలు చాలా అత్యవసరంగా అందరు తెలుసుకోవాల్సినటువంటి అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

మనం ఇళ్ళలో ఉప్పు వాడుతుంటాం. అదే ఉప్పు పెద్ద పెద్ద సైంటిఫిక్ ప్రయోగాలలో కూడా వాడుతూ ఉంటారు. మనం ఇళ్ళలో వాడే ఉప్పు సుమారు కిలో 4 రూపాయలు ఉంటే రసాయనశాలల్లో ప్రయోగాల కోసం వాడే ఉప్పు ఖరీదు సుమారు నాలుగు వేలరూపాయలు ఉంటుంది. ఒక కేజి ఉప్పు ఇక్కడ 4 రూ. అక్కడ నాలుగు వేల రూపాయలు. అదీ ఉప్పే. ఇదీ ఉప్పే. కానీ ప్రయోగ శాలలో వాడే ఆ ఉప్పు ఏ జర్మనీ నుంచో దిగుమతి చేసుకోబడి ఉంటుంది. ఆ ఉప్పు అత్యంత పరిశుద్ధమైనదై ఉంటుంది. అనేకానేకసార్లు రకరకాల పద్ధతులలో 'ప్యూరిఫై' చేసి ఎలాంటి మాలిన్యాలు లేవని నిర్ధారణలో తేలాక ఓ పద్ధతి ప్రకారం ప్యాక్ చేసి అందించబడుతుంది. అంటే వారు 4 రూ.ల ఉప్పు శుద్ధి చేయడం కోసం నాలుగు వేల రూపాయలు ఖర్చు చేశారనేగా.

అలాగే మనం శ్వాస తీసుకొని ప్రాణం నిలబెట్టుకుంటున్నాము అని అనుకుంటున్నాము. ఐతే ఈ శరీరంలో ఎన్నెన్ని మాలిన్యాలను పేర్చుకుంటున్నామో మనం గ్రహించుకోవడం లేదు. మన శరీరంలో ఐదు స్థాయిలలో ప్రాణాన్ని

మెరుగుపరచుకోవాల్సివస్తుంది. అప్పుడు మన ప్రాణం అత్యంత శక్తివంత మవుతుంది. ప్రాణవిద్య ద్వారా మనం ఊహించని లాభాలను పొందగలుగుతాం. **అసంభవాలను సంభవాలుగా సాధించగలిగే సామర్థ్యాన్ని అందించగలిగే ఆ ప్రాణవిద్య మాలిన్యాలు లేని శరీరంలో దేదీప్యమానమై ప్రకాశిస్తూ పనిచేస్తుంది.** శరీరంలో లెక్కలేనన్ని మాలిన్యాలను పేర్చుకొని మనం ఎన్ని సాధనాలు చేసినా కేవలం చివరికి మనకు నిరుత్సాహమే మిగులుతుంది అని తెలియజేయబడింది. మలినాలు లేని శరీరం చావదు. ఇటీవల సైంటిస్ట్‌లు లెక్క వేసి తేల్చింది ఏమిటంటే 250 సంవత్సరాలు బ్రతికేందుకు మనిషి అనుకూలమైన శరీరాన్ని కలిగివున్నాడు.

మన శరీరాల్లో మలినాలు అంతగా పేరుకుపోవడానికి ప్రధాన కారణం మన ఆలోచనలోని కోరికలే. జీవితంలో అశాంతి, ముసలితనం, రోగాలు మొదలైనవి కోరికల వల్లే వస్తాయి. మన ఋషులు ఓ అద్భుతమైన టెక్నాలజీ అందించారు. దాన్ని మనం 'యంత్రము' అంటాం. మత్స్య యంత్రం, కూర్మ యంత్రం, కుబేర యంత్రం, శ్రీ యంత్రం ఇలా లెక్కలేనన్ని యంత్రాలున్నాయి. **ఋషులు అందించిన ఈ యంత్రాలు మన ఆలోచనల దిశను మారుస్తాయి. మన లక్ష్యానికి అవసరమైన ఆలోచనలను కూరుస్తాయి.** యంత్రాలను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేని మూర్ఖులు యంత్రాల గురించి హీనంగా మాట్లాడతారు. యంత్రాలనూ, దాని టెక్నాలజీని తక్కువ అంచనాలు వేయడం అనే మూర్ఖత్వం నుంచి మనం తక్షణం బయటపడాలి. అలా బయటపడితే మనంత అదృష్టవంతులు ఇక మరి ఉండబోరు.

ఒక బిందువు నుంచి ఇంకో బిందువుకు గీత గీస్తే అది రేఖ. ఆ రేఖను గీస్తున్నపుడు కోరిక ఏమి ఉండదు. అలాగే $A \times X$ లేదా 3×9 ఇలా మ్యాథమేటిక్స్‌లో కేవలం ఆలోచనలే ఉంటాయి. కోరికలుండవు. అందుకే మ్యాథమేటిక్స్‌ని 'ది సైన్స్ ఆఫ్ సైంటిస్ట్స్' అంటారు. $3\times9=27$ త్రీ నైన్స్ ఆర్ ట్వంటీసెవన్. దీనిలో కోరికలు ఏవీ లేవు. అదే '27 రూపాయలు', '27 చాక్లెట్లు', '27 కోట్ల బంగారు నాణేలు' అనేప్పటికి కోరిక ప్రారంభమవుతుంది. $A \times B$ అనే దానిలో ఉన్న సైన్స్ మనకు అర్థం కాదు. అలాగే రేఖా గణితము. దాని గురించి మనకు తెలియదు

కాబట్టి ఆ రేఖలు పిచ్చి గీతలు అనిపిస్తాయి. జామెట్రీ లెక్కలు తెలియనివాళ్ళకు గందరగోళంగా ఉంటుంది. **రేఖలు గనుక ఓ విశేషమైన పద్ధతి ప్రకారం గీస్తే అవే యంత్రాలు.**

గాయత్రి అనగానే హంస గుర్తుకు వస్తుంది. విష్ణుమూర్తిని తలుచుకోగానే గరుత్మంతుడు గుర్తుకు వస్తాడు. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరస్వామిని తలుచుకొంటే నెమలి గుర్తుకు వస్తుంది. ఉదాహరణకు గణపతి వాహనం ఎలుక అని చెప్తారు. నిజంగా గణపతి దేవుడు ఎలుక మీద ఎక్కితే అది ఆయనను షికార్లు తిప్పగలదా ? ఆయన బరువుకు అది చచ్చూరుకుంటుంది. **వాహనం అంటే వాహకము అని అర్థం.** అంటే కండక్టర్. విద్యుత్ శక్తి ఎలా అయితే రాగి వైర్ల గుండా ప్రవహిస్తూ ప్రయాణం చేస్తుందో అలాగే దైవీ శక్తులు కూడా కొన్ని విశేషమైన వాటి గుండా ప్రవహిస్తాయని సంకేతంగా కొన్ని పక్షులు, జంతువుల పేర్లు సూచించారు. అలాగే **యంత్రాలు చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. తెలియనివాళ్ళకు అవి పిచ్చి గీతలే.** రేఖాగణితం తెలిసిన లెక్చరర్లకో, పండితులకో దాని విలువ, విషయం తెలుసు. అడిగితే చెబుతారు. అలాగే యంత్రశక్తిని గూడ తెలిసినవారిని అడిగి తెలుసుకోవడం వివేకవంతుల లక్షణం. అంతేగాని కొట్టిపారేయరాదు. అది మన తెలివితక్కువతనాన్ని బైటేస్తుంది.

కొత్తగా మార్కెట్‌లోకి వచ్చిన ఏ టి.వియో, మొబైలో కొన్న రోజునే రిపేర్‌కి వచ్చింది అనుకోండి. రిపేరు చేయించడానికి తీసుకువెళ్తే అతను దాని డయాగ్రమ్ అడుగుతాడు. ఆ పరికరం యొక్క డిజైన్ తెలుసుకొంటేనే, అతను ఆ డయాగ్రమ్ చూస్తే తప్ప ఆ యంత్రాన్ని దారిలో పెట్టలేడు కదా ! అంతవరకెందుకు మన శరీరానికి రిపేరు వస్తే ఎక్స్-రే తీయించుకొని రమ్మనటమో, స్కానింగ్ రిపోర్టు తెండి అనో అంటారు డాక్టర్స్. దాన్ని చూడకుండా ఎంత పెద్ద డాక్టరయినా ఏమీ చేయలేడు. మరి మనమైతే ఏ శ్రీ యంత్రమో పెట్టి దాని మీద ఇంత పసుపు, కుంకుమ జల్లి పిచ్చిఆనందాన్ని పొందే వెర్రివాళ్ళం.

మనల్ని మనం శుద్ధి చేసుకోవటానికి యంత్ర శక్తిని కూడా ఉపయోగించుకోవడం ఒక విధానంగా చెప్పబడింది. భౌతిక శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకోడానికి

రెండుసార్లు స్నానం చేస్తే సరిపోవచ్చు. మహమ్మదీయులైతే చాలా సందర్భాలలో ఐదుసార్లు స్నానం చేస్తారని చెబుతారు. ఇలా స్నానాలు చేయడం వల్ల శరీరం పై భాగం శుభ్రపడుతుందేమో కానీ మరి శరీరంలో లోపలి భాగం? స్కూటర్లు అవి రిపేరు కొచ్చినపుడు మెకానిక్స్ దాని ప్లగ్‌కు ఉన్న దుమ్ము దులిపి, స్కూటర్‌ని లైన్‌లో పెట్టి పంపేస్తారు కదా ! మనలో చాలామందికి యీ అనుభవం ఉండే వుంటుంది. ఉదాహరణకు ప్రేగులు. ఇవి 23 అడుగుల పొడుగు ఉంటాయి. యీ ఇంటెస్టైన్స్‌లో రకరకాల మాలిన్యాలు పేరుకుపోయి ఉంటాయి. పుట్టిన దగ్గరనుంచి తింటూనే ఉన్నాము. ఇక ముందు కూడా మనం తింటూనే ఉంటాం. ఏనాడన్నా ప్రేగులు – వాటిలోని మాలిన్యాలను శుద్ధి చేసుకోవాలని ప్రయత్నించామా ? అసలు ఆ ఆలోచనలు మనకు ఏనాడైనా కలిగాయా ? భౌతిక శరీరంలోపల పెద్ద ప్రేగులు, చిన్న ప్రేగులే కాదు ! ఊపిరితిత్తులు, గుండె, కిడ్నీలు ఇలా ఎన్ని ఉన్నాయో కదా !

శరీరం లోపల గాని, బయట గాని శుభ్రం చేసుకోవడానికి ఉప్పు నీరు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. గోరు వెచ్చని నీళ్ళలో చాలా తక్కువగా ఉప్పు కలిపి కాస్త నిమ్మరసం కూడా చేర్చి పొట్టనిండా ఆ నీళ్ళు తాగడం వల్ల, ఇలా పరిగడుపున చేయడం వల్ల శరీరం లోపల చాలావరకు శుద్ధి అవుతుంది. నిమ్మకాయను ఉపయోగించుకోవడం తెలిస్తే బైట – లోపల ఎంతో మెరుగైన లాభాలు పొందవచ్చు. అమ్మ వారి మెడలో నిమ్మకాయల దండలు వేసేది ఎందుకో తెలియాలి ? ఇక ఉప్పు, నిప్పులతో కలిపి దిష్టి తీస్తారు. దీనివల్ల చాలా దోషాలు పోగొట్టుకోవచ్చు. అది చాదస్తం కాదనీ, దాని వెనక బోలెడంత సైన్స్ ఉందనీ తెలీకపోతే మనంత మూర్ఖులెవరుంటారు ? అలాగే సముద్రంలోని ఉప్పు నీళ్ళలో కొన్ని ప్రత్యేక సమయాలలో స్నానం చేయడంతో ఎన్నో ప్రయోజనాలుంటాయని చెప్తారు. (యిది చాదస్తమనుకొనే 'మురికి మనుషుల' మానసిక స్థితికి జాలిపడాలి తప్ప వాదనకు దిగరాదు.)

ఇలా మనం తెలుసుకొన్న కొద్ది అద్భుతమైన ఫలితాలు ఇచ్చేవాటిని ఎన్నిటినో తెలుసుకోవచ్చు. అయితే ఆచరణలో పెట్టడానికే మన ప్రారబ్ధకర్మ అడ్డుపడుతుంది.

దీని గురించే దుర్యోధనుడు తన అంతిమకాలంలో ఏడుస్తూ చెపుతాడు. "జానామి ధర్మం నచమే ప్రవృత్తిః", 'ధర్మమంటే నాకు తెలియకకాదు, నా ప్రారబ్ధ కర్మ వల్ల ఆ ధర్మాన్ని ఆచరించాలని అనిపించలేదు.' అలాగే ధృతరాష్ట్రుడికీ తెలియనిది కాదు ప్రారబ్ధం అతన్ని దు:ఖాల పాలు చేస్తుందని. 'కృష్ణ భక్తుడిని' అనే చెప్పుకొనే భీష్ముడు కూడా కృష్ణుని ఎదురుగానే, కృష్ణుడి చేతిలోనే ఘోరమైన చావు చచ్చాడు. కారణం మాలిన్యాలు. దుర్యోధనుని యొక్క ఆహారం తిని అతని శరీరంలో, రక్తంలో, అణువణువున మాలిన్యాలు పేరుకుపోయాయి. అందుకే చివరి సమయంలో బాణాల శయ్య మీద పడిపోయాడు. అలా పడిపోయి శరీరంలో ఉన్న రక్తమంతా పోయి పోయి పోయి ఆఖరి బొట్టు రక్తం కూడా బయటికి వెళ్ళిపోయాక, మొత్తం శరీరం అంతా పరిశుద్ధమైన తర్వాత అప్పుడు ఏవో మంచి మాటలు మాట్లాడాడు. విష్ణు సహస్రనామాల వంటివి అప్పుడు అందచేశాడు. అది ప్రారబ్ధ కర్మ అంటే.

ప్రాణవిద్య తెలిసినవాళ్ళనే అమరులు అంటారు. వారికి చావు ఉండదు. ఎలా అయితే ఎలక్ట్రిసిటీ నియమాలు తెలిసినవాళ్ళు దాని వోల్టేజిని ఎలా డెవలప్ చేసుకోగలరో, ప్రాణవిద్య తెలిసినవాళ్ళు శరీరంలోని ప్రాణశక్తిని కావల్సినపుడు పెంపు చేసుకోగలరు. **ప్రాణవిద్య ప్రధానంగా ఆహారం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.** బ్రహ్మంగారు సిద్ధయ్యకు కుళ్ళిన కుక్క మాంసాన్ని ప్రసాదంగా తీసుకోమంటే నిస్సంకోచంగా ఆ శిష్యరత్నము ముందుకు అడుగువేశాడు. మరి మనం ? ప్రసాదంలో కాస్త ఉప్పు తగ్గినా, కాస్త తీపి తగ్గినా తినేందుకు ఇష్టపడం. నోటితో మాత్రం ప్రసాదం అని అంటాం తప్ప రుచిగా ఉంటేనే మనం తీసుకుంటాం. ఇలాంటి భక్తి సరియైనదేనా ? భగవంతుడు తినగా లేదా అతిథి దేవతలు తినగా మిగిలిన దాన్ని 'ప్రసాదం' అంటారు. ఆ ప్రసాదాన్ని మనం భక్తితో తీసుకోవాలి. భగవద్గీత 17వ అధ్యాయంలో దీని గురించి స్పష్టంగా చెప్పబడింది. **ఆహారం తీసుకొనేటప్పుడు మన ఆలోచనలు ఎలా ఉంటాయో అలాంటి పరిస్థితులే మనకు ఏర్పడతాయి.** ఏదైనా తింటున్నప్పుడు మన భావన ఏదైతే ఉందో అవే మనలో నింపబడతాయి. ఈ సందర్భంగా మనకందజేస్తోన్న పరమ రహస్యమిది.

మాతృశ్రీ జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ ఈ విషయం గురించి చాలా అద్భుతమైన రహస్యాన్ని మనకు అందజేశారు. ఒక పెద్ద పళ్ళెంలో ఏ పెరుగన్నమో చక్కగా కలిపి చుట్టూ కూర్చున్న బిడ్డలకు ప్రేమతో తినిపించేవారు. ఇది తరచూ జరుగుతూండేది. ఆ సందర్భంలో ఈ అద్భుత రహస్యాన్ని వ్యక్తపరచింది అమ్మ. "అమ్మా ! నువ్వు మాకు పెడుతోంది ప్రసాదమా ?" అని ఓ అన్నయ్య అడిగారు. అందుకు అమ్మ "అవును నాన్నా ! ప్రసాదం అంటే ప్రసారమేగా. నా ప్రేమను మీ అందరిలో ప్రసరింపచేస్తున్నా ! ఈ ప్రసాదం మీ ద్వారా ఇంకెందరికో అలా ప్రసారం అవుతుంది. ప్రేమ !" అనేవారు.

తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో సతమతమవుతూ పక్కవాళ్ళతో 'మా వాళ్ళ అల్లరి భరించలేకపోతున్నాము' 'మా పిల్లలు మా మాట వినడం లేదు.' 'మా వాడు మమ్మల్ని అర్థం చేసుకోవటం లేదు'. 'నేను వాడి గురించి కలలుకంటోంది ఒకటైతే అందుకు వీడి ప్రవర్తన భిన్నంగా ఉంటోంది.' అనేకమంది తల్లులు యిలా ఎంతో బాధపడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారికి ఈ రహస్యం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. **అలాంటివారు తమ పిల్లలకు తమ చేత్తో కలిపి ముద్దలు పెట్టడంవల్ల ఆశ్చర్యకరమైన మార్పులు వస్తాయి. అయితే బాగా గుర్తు పెట్టుకోవాల్సిందేమిటంటే కలిపి ముద్దలు పెట్టి తినిపిస్తున్నప్పుడు, వారి వ్యక్తిత్వం, నడవడి ఎలా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటున్నారో ఆ భావనతో ఆహారం తినిపించండి చాలు. చాలా మంచి ఫలితాలను మీరు చవిచూస్తారు.**

టి.వి.ని చూస్తూనో, పేపర్ చదువుతూనో, ప్రక్కవాళ్ళతో మాట్లాడుతూనో భోజనం చేస్తుంటారు చాలామంది. హాస్టల్‌లో ఉండి చదువుకొనే విద్యార్థులు మరీ ఘోరం. ఏ మెస్సుకో తినడానికి వెళ్తే వాళ్ళను కూర్చోబెట్టి మెస్సువాడు టి.వి. పెట్టి తర్వాత భోజనం పెడతాడు. ఈ అమాయకపు పిల్లలు టి.వి. చూస్తూ తింటుంటారు. **ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనటువంటి జీవితానికి దారితీస్తుంది. రాబోయే రోజులలో ఈ అలవాటును మార్చుకోపోతే ఏకంగా ఆస్పత్రి పాలవడం జరుగుతుంది. పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు చేయడం వలన వారికి మందులు లేని రోగాలు రావడమే కాదు వారి చక్రాలు, గ్రంథులు గతి తప్పి ఏకంగా వారి**

జీవితాలే ఊహించని విధంగా తారుమారు చేస్తాయి. కనుక ఈ విధమైన అలాంటి అలవాట్లు మానుకొని వాటి స్థానంలో మంచి అలవాట్లు నేర్చుకోవాలి. యీ విషయాలు ముందు తల్లిదండ్రులకు తెలియాలి. ఆ తర్వాత పిల్లలకు తెలియజెప్పాలి. యిది ఎంత త్వరగా జరుగుతే అంత మంచిది.

ఇక్కడ మరో అతిముఖ్యమైన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. నేడు చాలామంది ఇళ్ళలో తల్లులు వంటచేస్తూ టి.వి.లో రకరకాల ప్రోగ్రామ్స్ చూస్తుంటారు. యివాళ టి.వి.లో సీరియల్స్‌గాని, టి.వి. లో వార్తావిశేషాలు గాని చాలా ఘోరంగా ఉంటున్నాయి. అలాంటి ఘోరమైన టి.వి. చూస్తూ వంటచేయడం, ఆ వండిన వంట యింట్లో వారికి వడ్డించడం ఎంతటి ప్రమాదకరమైన పరిస్థితుల్ని మన జీవితాలలో కల్పిస్తుందో తెలుసుకుంటే చాలా భయమేస్తుంది. టి.వి. లు, సీరియల్స్, వార్తలు, విశేషాలు చూడవద్దని కాదు. కాని అలా ఆ నేరాలు ఘోరాలు చూస్తూ వంటచేయడం ప్రమాదము. అలావండిన ఆ ప్రమాదకర విషపూరిత భోజనం యింట్లో వారికి వడ్డించి తినిపించడం వారి బంగారు భవిష్యత్తుపై పెద్దపెట్టున దెబ్బతీయడమే అవుతుంది. దీన్ని ప్రతి తల్లి, ప్రతి గృహిణి తెలుసుకోవాలి. అందరు తల్లులకు తెలియజేయాలి ! మన యిళ్ళలో యీ తప్పు జరగకుండ కనీస చర్యలు తీసుకోవాలి. వంట చేసేప్పుడు వంటచేసేవారు నిశ్శబ్దంగా ఉంటే మంచిది. ఏ భగవన్నామమో చేసుకోవడం మరీ శ్రేష్ఠము.

ప్రాణవిద్య సూర్యుడికి సంబంధించింది. సూర్యుడి దగ్గర నుండి అనేకమైన శక్తిధారలు ప్రవహిస్తుంటాయి. వాటిలో మూడు ముఖ్యమైనవి ఉన్నాయి. ఒకటి విద్యుత్‌శక్తి. దాన్ని 'ఫోహట్' అంటారు. 'ఫోహట్' అంటే మన ఇళ్ళలో వాడే కరెంట్‌లాంటిదే. ఏమీ తేడా లేదు. ఇది సూర్యుడి నుంచి నిరంతరం వస్తూనే ఉంటుంది. ఇప్పుడు మనం వాడుకుంటున్న కరెంట్ కంటే కూడా ఇంకా అద్భుతమైన ఆ కరెంట్ 3 స్టేజీల్లో ఉంది. అది యింకా మన ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు కనుక్కోలేదు. యిప్పటి వరకు మన సైంటిస్ట్‌లు కనిపెట్టిన ఈ కరెంట్‌తోనే ఇన్ని అద్భుతాలు చేయగల్గినపుడు మన వేదిక్ సైంటిస్ట్‌లయిన ఋషులు గుర్తించిన ఆ విద్యుత్ యొక్క 3 స్టెప్పులు ఉపయోగించుకోగల్గితే ఈ భూమ్మీద ఎన్నెన్ని

చమత్కారాలు, అద్భుతాలు చేయగలమో మనిషిగా పుట్టిన వాడెవడూ నమ్మజాలడు. అంతటి శక్తివంతమైన విద్యుత్ నిరంతరం సూర్యుడి దగ్గర నుంచి మనవైపు ప్రవహిస్తోంది. రాబోయే అతి సమీప కాలంలో ఆ విద్యుత్ శక్తి యొక్క మూడు స్థాయిలను కూడా అధిగమించగలిగే శక్తివంతులు మన మధ్యన ఉన్నారు. వారు ఎన్నో అద్భుతాలు వెలికితీస్తారు. త్వరలో అవన్నీ బహిర్గతమవబోతున్నాయి. మరి అలాంటి మహామహా విషయాలను అర్థం చేసుకోవాలన్నా కూడా మనం ప్రాణశక్తివంతులమవడం తప్పదు మరి !

రెండవది ప్రాణశక్తి లేదా ప్రాణవాయువు. మూడోది కుండలినీ శక్తి. ఈ మూడు శక్తులు మనవైపుగా ప్రవహిస్తుంటాయి. మనం పీల్చుకొనే శ్వాసలో ఆక్సిజన్‌తో కలిపి నైట్రోజన్ కూడా ఉండటం చాలా అవసరం. ఒక్క ఎలక్ట్రిసిటీ గురించి తెలుసుకొంటేనే, మానవజాతి ఇంతగా అభివృద్ధి చెందింది. ఇప్పుడు ఉన్న టెక్నాలజీతో చాలావరకు ఈ ఎలక్ట్రిసిటి యొక్క చమత్కారమేగా. ఈ సందర్భంగా మన ఋషులు ఏమి చెబుతున్నారంటే 'ఎలక్ట్రిసిటీ చూసే మీరింతగా మురిసిపోతున్నారు. మరి మీరు ప్రాణశక్తి గురించి తెలుసుకొంటే అసలు అమిత ఆశ్చర్యంతో తలమునకలు అవుతారు. విద్యుత్‌శక్తితో మీరు ఎన్నెన్ని చమత్కారాలయితే చేశారో అంతకంటే వెయ్యి రెట్లు మ్యాజిక్‌లు మీ ప్రాణశక్తితో మీరే చేసి చూపించగలరు. ప్రాణవిద్య తెలిసినవాళ్ళు ఈ కరెంట్‌తో పనిలేకుండా, ఈ పరికరాలు, పనిముట్లు ఉపయోగించకుండా, పదిపైసలు ఖర్చు లేకుండా, ఏ మెషీన్లు ఉపయోగించకుండా అద్భుతాలు చేసి చూపించ గలరు. అష్టసిద్ధులు, నవనిధులు మీ కాళ్ళ దగ్గర పడి ఉంటాయి.' అని ఏకకంఠంతో పేర్కొనడం జరిగింది.

దీని తర్వాత కుండలిని శక్తి. ఇది సూర్యుడి దగ్గరనుంచి వస్తోన్న మరో మహత్తర శక్తి – పరమపూజ్య గురుదేవులు ఏమంటారంటే "యీ కుండలిని గురించి చాలామందికి తెలుసు అనుకొంటారు. నిజానికి వారికి తెలిసింది ఏమిలేదు. ఈ ప్రాణవిద్యలో నిపుణులైనవారికి ఈ కుండలిని శక్తి అందుబాటులోకి వస్తుంది" అంటారు. కాబట్టి ప్రాణవిద్య చాలా ప్రాముఖ్యత సంతరించుకొంది. రాబోయే

అతి సమీపకాలంలో ఈ మూడు శక్తుల గురించిన సంపూర్ణ సమాచారం ప్రపంచానికి అందజేయబడబోతోంది. "ప్రాణవిద్య నేర్చుకొన్న వ్యక్తి ప్రచండ శక్తి సామర్థ్యాలు కల్గిఉంటారనడానికి అరవిందఘోష్ ఓ అద్భుత ఉదాహరణ. పాండిచ్చేరిలో కూర్చొనిఉండి రెండో ప్రపంచ యుద్ధాన్ని కంట్రోల్ చేయగలిగాడాయన. ఈ విషయం చాలామందికి తెలియదు." అంటూ పరమ పూజ్య గురుదేవులు తెలియజేస్తూ "ప్రాణ విద్య తెలిసినవాలకి శక్తి సామర్థ్యాలు నమ్మశక్యం కానంత ఆశ్చర్యం కల్గిస్తాయి." అన్నారు.

యీ ప్రాణవిద్య గురించి తెలుసుకోవాలనుకుంటే ముందు 5 మహాప్రాణాలు – వాటి 5 ఉపప్రాణాల గురించి క్షుణ్ణంగా అవగాహన చేసుకోవాలి. ప్రాణవాయువు ఛాతిలో అనాహత చక్రానికి దగ్గరగా ఉంటుంది. అక్కడే 'నాగము' అనే ఉప ప్రాణం కూడా ఉంటుంది. మూలాధార చక్రం దగ్గర అపానవాయువు ఉంటుంది. దాని వెంట 'కూర్మము' అనే ఉపప్రాణం ఉంటుంది. వ్యానవాయువు స్వాధిష్ఠాన చక్రానికి దగ్గరగా ఉన్నప్పటికి అది శరీరమంతా సంచరిస్తుంటుంది. 'ధనంజయం' అనే ఉపప్రాణం వ్యాన వాయువు వెంట ఉంటుంది. ఇంకా ఉదానవాయువు కంఠంలోను, శిరస్సులోను అంటే విశుద్ధి చక్రం దగ్గర, ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర యీ రెండు చోట్లా ఉంటుంటుంది. దీని ఉపప్రాణం 'దేవదత్తము' కూడా అక్కడే ఉంటుంది. ఇక సమాన వాయువు పొట్టలో మణిపూరకచక్రం దగ్గర ఉంటుంది. దాని ఉపప్రాణమైన 'కృకలము' కూడా అక్కడే ఉంటుంది.

భారతీయ యోగశాస్త్రాల్లో షట్చక్రాలకు మరియు సూర్య చక్రానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది. కొందరు విద్వాంసులు యీ సూర్యచక్రాన్ని 'పొట్ట యొక్క మెదడు' అని కొనియాడారు. ఈ సూర్యచక్రము గురించి ఎవరికీ పూర్తిగా తెలీదు. ఈ కేంద్రానికి చిన్న దెబ్బ తగిలినా మనిషికి మృత్యువు సంభవిస్తుంది. ఇక్కడినించి ఓ విద్యుత్ ప్రవాహం 72,000 నాడులన్నిటికీ సరఫరా చేయబడుతుంది. 'ఓజో శక్తి' ఈ కేంద్రంలోనే ఉంటుంది. ప్రాణాయామం ద్వారా సూర్యచక్రానికి ఓ విధమైన, సున్నితమైన మాలీష్ జరుగుతుంది. దాంతో ఆ చక్రము ఉత్తేజిత మవుతుంది. తద్వారా చెప్పలేనన్ని లాభాలు వస్తాయి. ప్రాణాయామం చేయడం

వల్ల ఊపిరితిత్తులు గాలితో నిండి నిదానంగా వ్యాకోచిస్తూ సూర్యచక్రము యొక్క పరిధిని తాకడం వల్ల అద్భుతమైన శక్తి అంగప్రత్యంగాలకు జారీ చేయబడి మంచి బలాన్నిస్తుంది. దానివల్ల శారీరక, మానసిక ఉన్నతులెన్నో కలుగుతాయి.

అసలు ప్రాణాయామం అంటే ప్రాణ + యామము. ప్రాణాలను కంట్రోలు చేసేది అని అర్థం. ప్రాణాలు అంటే మొత్తం పదివుంటాయని చెప్పుకున్నాం గదా! ఈ పది జాతుల్లో ఐదింటిని మహాప్రాణాలనీ, మిగతా అయిదింటినీ లఘు ప్రాణాలనీ అంటారు. నీళ్ళల్లో ఎలాగైతే సుడిగుండాలంటాయో అలాగే సూక్ష్మశరీరంలో అలాంటి సుడులే ప్రాణశక్తితో ఏర్పడుతుంటాయి. మహాప్రాణాలకు 'ఓజస్సు' అనే పేరు వుంది. అలాగే లఘు (ఉప) ప్రాణాలకు 'తేజస్సు' అని పేరు.

ఎలా అయితే రెండు కళ్ళు, రెండు చెవులు, రెండు చేతులు, రెండు ముక్కు రంధ్రాలు, రెండు చెవులు, రెండు కాళ్ళు విడదీయరానివై కలిసుంటాయో మెదడు కూడా రెండు భాగాలుగా వుంటుంది. చిన్న మెదడు, పెద్ద మెదడు. ఇవీ రెండుగా వుంటూ పరస్పరం ఎలాయితే సహాయ సహకారాలు అందించుకుంటూ వుంటాయో, ప్రాణం కూడా రెండు భాగాలుగా వుంటూ ఒకదానికొకటి సహాయ పడుతుంటుంది. ఒకటి మహాప్రాణము. రెండు దాని ఉపప్రాణము.

ఏ స్థానంలో ఏ ప్రాణం ఉంటుందని చెప్పబడిందో అక్కడక్కడ ఆ వాయువుల యొక్క సుడులు ఏర్పడతాయి. సాధారణంగా సుడికి పై భాగంలో వెడల్పుగానూ కిందికి పోయేకొద్దీ వైశాల్యం తగ్గిపోయి ఓ చుక్కగానూ మారుతుందని మనకు తెలుసుకదా ! పైన వెడల్పుగా ఉన్న భాగాన్ని "స్థరము" అనీ, క్రింది భాగాన్ని 'బిందు'వనీ పిలుస్తారు. ఆ సుడి యొక్క ఆ స్థరమనే భాగంలో సంచరించే దాన్ని 'మహాప్రాణము' అని అంటారు.

గడియారం లోపల ప్రధానంగా ఒక స్ప్రింగు కదలాడుతుంటుంది. అది కదలడం ఆగిపోతే గడియారం నడవదు. అలాగే యీ పంచప్రాణాలలో మొదటిదైన ప్రాణవాయువు యొక్క చలనము వలన గుండెకొట్టుకోవడం, రక్తప్రసరణ, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు మొదలైనవన్నీ జరుగుతాయి. అది ఆగిపోతే మొత్తం

జీవనయాత్ర ఆగిపోతుంది. అయితే మహాత్ములు ప్రాణవాయువు మీద అధికారం కలిగి ఉంటారు. కాబట్టి వాళ్ళు సమాధిలోకి వెళ్ళగలుగుతారు. ఆ సమయంలో మళ్ళీ ఆ స్థితినించి బయటికొచ్చేవరకు శ్వాస నిలుపు చేయడం, గుండె కొట్టుకోవడాన్ని ఆపడం, రక్తప్రసరణను నిలువరించడం చేయగలుగుతారు. వారి శరీరం సమాధి స్థితి నుంచి బయటికొచ్చేవరకు అలా శవం మాదిరిగా ఉండిపోతుంది. అలాంటి వారికి ఇచ్ఛామరణం పొందడం, పరకాయ ప్రవేశం చేయడం చేతనవుతాయి.

ఇక రెండోదైన అపానవాయువు ఉత్తేజితమైనప్పుడు ఆరోగ్యము, బుద్ధి, పరాక్రమం, మంచి స్వభావం మాత్రమే కాకుండా వారు, వాళ్ళకి కలిగిన సంతానము కూడా అందంగా వుంటారు. వారి పిల్లలకు కూడా తల్లిదండ్రులవలె బుద్ధి, ఆరోగ్యం, పరాక్రమం, మంచి స్వభావం వస్తాయి.

ఆపై సమానవాయువు యొక్క ప్రధానమైన పని జీర్ణక్రియ. ఇది బాగా పనిచేస్తుంటే స్ఫూర్తి, ఉత్సాహము, సన్నని అందమైన ప్రకాశవంతమైన శరీరము, ఆకలి బాగా వేయడం, ఎక్కువ తిన్నా జీర్ణమవడం, జలుబు చేయకపోవడం యిలాంటివన్నీ వుంటాయి. దాని ఉపప్రాణమైన కృకలం వల్ల చర్మం యొక్క కోమలత్వం, మృదుత్వం, మెరుపు వస్తాయి.

సమానవాయువు సరిగాలేనప్పుడు చలికాలంలో శరీరం మొద్దుబారడం, చలి తట్టుకోలేకపోవడం చలికి కాళ్ళు చేతుల వేళ్ళు కొంగర్లు పోవడం, ఎక్కువ బట్టలేసుకున్నా చలికి తట్టుకోలేకపోవడం మొదలైనవి వుంటాయి. చలికాలంలో చన్నీళ్ళ స్నానం చేయడం అంటే వీరికి బ్రహ్మప్రళయం. కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోయినట్లుండడం, ఎండలో తిరగాలనీ, వేడి వేడివి తినాలనిపించడం, కానీ వేడిని సహించలేకపోవడంలాంటి లక్షణాలుంటాయి. ఎండాకాలం వారికి అనుకూలంగా వుంటుంది. ఇలాంటి వారి నాడి చాలా బలహీనంగా వుంటుంది. **సమాన వాయువుకి ఆరోగ్యానికీ చాలా గొప్ప సంబంధం వుంది.** ఈ సమాన వాయువు సరిగా లేనప్పుడు పరిస్థితులన్నీ సజావుగా ఉన్నా కూడా అసంతృప్తి

విసుగు కోపం కలిగి వుంటారు. శరీరంలో ఏదో ఒక భాగం ఎప్పుడూ రోగగ్రస్థమై బాధిస్తుంటుంది. పక్షవాతమో, సన్నిపాతమో, జలుబో, దగ్గో, పొట్ట బరువుగా ఉండడమో, తలనొప్పో, పంటినొప్పో, శరీరం పగుళ్ళు రావడమో, చూపు మందగించడమో, చిన్న పని చేసినా అలిసిపోవడమో లాంటివి ఏదో ఒకటి వుంటుంటుంది.

వాత, పిత్త కఫాల మీదనే మన శరీర ఆరోగ్యం ఆధారపడి వుంటుంది. వీటి ఎక్కువ తక్కువల వల్లనే రకరకాల వ్యాధులు వస్తుంటాయి. **సమానవాయువు అంటే పిత్తము. దాని ఉపప్రాణమైన కృకలమే కఫము. ఆ రెండూ కలిస్తే వాతము. అందుకే ఆరోగ్య చక్రం పొట్టలో వుంటుందంటారు.** కాబట్టి తెలివైనవారు ఈ రెండిటి మీద ఆధిపత్యం సంపాదించి చిరకాలం ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండగల్గుతారు.

ఇక ఉదానవాయువు యొక్క చోటు కంఠస్థానము, ఈ కంఠకూపంలో 'స్ఫుటా' అనే గ్రంథి వుంటుంది. ఇది లక్ష్మీదేవికి ప్రీతికరం. లక్ష్మీపూజ చేయగా చేయగా ఈ స్ఫుటా గ్రంథి ఉత్తేజితమవుతుందంటారు. అందుకే బంగారు నగలు రత్నఖచిత ఆభరణాలు మెడలో ధరిస్తారు. అందువల్ల ఫలితాలు లాభదాయకంగానే ఉంటాయి. **ఉదానవాయువు చాలినంత వుంటే కావలసిన వస్తువులన్నీ లభిస్తాయి.** స్ఫుటా గ్రంథి జాగృతమైన వారిలో లేమి వుండదు. ఎప్పుడెప్పుడు ఏదేది అవసరమో అప్పుడప్పుడు తప్పకుండా అవన్నీ లభిస్తుంటాయి. దీని ఉపప్రాణం దేవదత్తము. అష్టసిద్ధులు, నవనిధులు, ఆధ్యాత్మికశక్తులు, సంపదలు అన్నీ యీ దేవదత్తము వల్లనే వస్తాయి. శాపాలు, వరదానాలివ్వడం, దూరదృష్టి, దూరశ్రవణం మొదలైన చమత్కారాలు కూడా దీనివల్లనే సంభవము. ఈ ప్రాణం బలహీనంగా వుంటే ఎప్పుడూ కష్టాలపైన కష్టాలు – నష్టాలపైన నష్టాలు రావడమే కాదు అతని వద్ద పైసా కూడ నిలవదు. కటిక దరిద్రంతో జీవితం సాగిస్తారు. **స్ఫుటా గ్రంథి జాగృతమై ఉన్నంతకాలం ఎన్ని దెబ్బలు తగిలినా దరిద్రం రాదు.** వారికి అజ్ఞాతరూపంలో 'ఈ పని చేయవచ్చు', 'ఈ పని చేయవద్దు' 'ఇది హాని' 'ఇది మేలు' అని ఓ అజ్ఞాత శక్తి అతనికి దారి చూపిస్తూ ప్రమాదాలనుంచి రక్షిస్తుంటుంది. ముందుకెళ్ళడానికి మార్గాన్ని సుగమం చేస్తుంటుంది. గడ్డు పరిస్థితుల్లో సహాయ సహకారాలంది

స్తుంటుంది. మునిగిపోయే ఓడనైనా తేల్చి ఒడ్డుకు చేరుస్తుంది. ఉదాన వాయువు ద్వారా చైతన్యవంతమైన స్ఫుటగ్రంథిని **'శరీరంలోని లక్ష్మి'గా పిలుస్తారు**. దేవదత్తము ఎవరి కంఠంలో ఉత్తేజితమవుతుందో వారు పరమ సిద్ధపురుషులు కాగలరు. పరమశాంతిని అద్భుతంగా తన చుట్టూ ప్రసరింపజేయగలరు.

వ్యానవాయువు యొక్క స్థావరం మస్తిష్కం యొక్క మధ్యభాగం. **ఈ వాయువు పైన ఆధిపత్యం సంపాదించగలిగితే మిగిలిన నాలుగు ప్రాణాలను నియంత్రించ వచ్చు**. దీన్ని శ్రీకృష్ణునిగానూ, దీని ఉపప్రాణమైన ధనంజయమును అర్జునునిగానూ చెప్తారు. మన శిరస్సు లోపల రెండు చెవులకీ కలిపి ఒక గీత - కనుబొమల మధ్య నుంచి తల వెనుక భాగానికీ (పిలక వుండే చోటు) కలిపి ఒక గీత గీస్తే ఆ రెండు రేఖలు ఎక్కడ దగ్గరవుతాయో అదే వ్యాన వాయువు యొక్క స్థానంగా చెప్పబడింది. సరిగ్గా అక్కడే దీనినంటిపెట్టుకొని ధనంజయ వాయువు కూడా దానికి సహాయకారిగా వుంటుంటుంది. యోగశాస్త్రంలో వ్యాన, ధనుంజయ వాయువులున్న ఈ బిందువును 'అమృత కలశము' - 'మహాప్రసాదము' అంటూ కొనియాడారు. ఆత్మ సాక్షాత్కారము, ఈశ్వర దర్శనము, బ్రహ్మప్రాప్తి, దివ్యదృష్టి, సమాధి మొదలైన మహాప్రసాదాలు వ్యానవాయువు వల్లనే లభిస్తాయి. భగవంతుని వాహనం గరుడుడు. ఈ వ్యానమును కూడా గరుడుడు అనే అంటారు. లెక్కలేనన్ని దివ్యశక్తులు మస్తిష్కంలో నింపబడి వున్నాయి. గ్రహణశక్తి, నిర్ణయశక్తి, రచనాశక్తి, ఆమోదశక్తి, ఉపక్రాంతశక్తి, అనువర్తనశక్తి లాంటివన్నీ మస్తిష్కంలో వుండడానికి కారణం వ్యాన, ధనుంజయ వాయువులే.

ధనంజయవాయువు కొంచెం బలహీనపడితే మూర్ఖులుగా, మంద బుద్ధులుగా, దు:ఖితులుగా, విచారగ్రస్తులుగా తయారవడమేకాక వారిలో మానసిక వికృతులు అనేకం పుట్టుకొస్తాయి.

ఇదంతా ప్రాణవిద్యకు సంబంధించింది. హఠయోగమన్నా ప్రాణవిద్య అన్నా ఒక్కటే. ప్రాణవిద్యలో మూడుబంధాలు చాలా ప్రాధాన్యమైనవి. జాలంధర, మూల, ఉడ్డీయాన బంధాలు. అలాగే ఏడుముద్రలు కూడా ప్రాణవిద్యకే ప్రాణమని

చెప్పబడ్డాయి. 1. మహాముద్ర 2. ఖేచరీ ముద్ర 3. విపరీతకరిణీముద్ర 4. షణ్ముఖీ ముద్ర 5. శాంభవీముద్ర 6. అగోచరీముద్ర 7. భూచరీముద్ర.

అలాగే తొమ్మిది ప్రాణాయామాలు. 1. లోమ విలోమప్రాణాయామం 2. సూర్యభేదన ప్రాణాయామం 3. ఉజ్జయినీ ప్రాణాయామం 4. శీత్కారీ ప్రాణాయామం 5. శీతలీ ప్రాణాయామం 6. భస్త్రికా ప్రాణాయామం 7. భ్రామరీ ప్రాణాయామం 8. మూర్ఛా ప్రాణాయామం 9. ప్లావనీ ప్రాణాయామం. యీ తొమ్మిది కూడా ప్రాణవిద్యకు చాలా అవసరం.

అనేక కోట్ల కోట్ల కోట్ల సం॥రాల క్రితం భూమి ఓ అగ్నిపిండంగా ఉండేది. క్రమంగా క్రమక్రమంగా ఆ అగ్నిగోళం చల్లారుతూ వచ్చింది. అనేక లక్షలాది సం॥రాలకు పృథ్వీగ్రహం తయారయింది. అయినా ఇన్నేసి లక్షలాది ఏళ్లు గడిచినా ఇప్పటికీ ఈ భూమి లోపల అక్కడక్కడ అగ్ని పెద్దఎత్తున రగులుకుంటూనే ఉన్నది. అగ్ని పర్వతాలు ప్రేలడం, లావా విరజిమ్మడం చాలా మందికి తెలుసుకానీ దాని వెనక ఉన్న రహస్యం ఇది అని చాలా మందికి తెలియదు. సరే అలా లక్షలాది సంవత్సరాలకు చాలా భాగం చల్లారిపోయిన భూమిలో ఖనిజాలు పుట్టాయి. భూమ్మీద అంతా మట్టే. భూమి లోపలా అదే. దానితో పాటు భూమి మీద ఖనిజాలు తోడయినాయి. క్రమక్రమంగా మళ్ళీ క్రమక్రమంగా భూమి మీద గడ్డి మొలిచింది తర్వాత మొక్కలు మొలిచాయి. అప్పటికింకా భూమి మీద మనుష్యులు లేరు.

భూమి మీద గడ్డి ఎలా మొలిచింది? మొక్కలు మొలవటానికి విత్తనాలు ఎవరు వేశారు ? మొక్కలు చెట్లై మహా వృక్షాలయినాయి. ఆ తర్వాత లక్షలాది సం॥లకు జంతువులు పుట్టాయి. జంతువే పరిణామ క్రమంలో ఎదుగుతూ ఎదుగుతూ మనిషిగా మారాడు. ఈలోగా భూమిలో నుంచి నీరు తయారై పైకి ప్రవహించింది. ఆకాశంలో ఈ అగ్నిగుండానికంటే ఎప్పుడో పురాతన కాలం నుంచే ఆకాశంలో సూర్యుడు వెలుగుతునే ఉన్నాడు. ఈ పృథ్వీ, నీరు, ఆకాశంలో సూర్యుడు, భూమిలో ఖనిజాలు, భూమి మీద నీరు, చెట్లు, జంతువులు ..... అలా క్రమక్రమంగా మనిషి, ఇలా పరిణామక్రమం సాగుతూ వస్తున్న తరుణంలో మాటలు నేర్చిన మనుష్యులు క్రమక్రమంగా తయారవుతూ వచ్చారు.

నోబెల్‌ప్రైజ్‌లు సాధించుకొన్న ఎందరో శాస్త్రవేత్తల నుంచి, మరెంతో మంది మామూలు సైంటిస్ట్‌ల వరకు పై విషయాలను ధృవీకరించారు. 'Man is a Social Animal' అని ఒక ఆంగ్లేయుడు మనిషికి మనిషంటే ఏమిటో చెప్పాడు. 'జంతువులకు మాట్లాడటం రాదు. మనిషికి మాట్లాడ్డం వచ్చు. ఆ చిన్న తేడా తప్ప అందరం జంతువులమే.' అని పేర్కొన్నాడు ఆ ఆంగ్లవేదాంతి. ఈ నేపథ్యంలో భూమి పుట్టాక మొట్టమొదటిసారిగా ఓ మహనీయుడు ఓ అద్భుత సందేశాన్ని అందించాడు. 'మనిషికి జంతువుకు పెద్ద తేడా లేకపోవచ్చు కానీ వారు అలా జంతువులుగా ఉండిపోవల్సిన అవసరం ఏమిలేదు. ఎదగదలుచుకొంటే, పైకి రావాలనుకొంటే మానవులుగా - మహామానవులుగా - దేవ మానవులుగా మారిపోవొచ్చును. దానికి ఎలాంటి ఆంక్షలు నిబంధనలు లేవు "మారాలి" - "నేను ఎదగాలి" అన్న ధృడమైన ఆలోచన ఉంటే చాలు' అని చాటిచెప్పాడాయన.

అలా ఊరికే చెప్పడం కాకుండా మొట్టమొదటిసారిగా పృథ్వీగ్రహ చరిత్రలోనే 'నభూతో నభవిష్యతి' అన్నట్టు జంతువులు దేవతలుగా మారిపోయే ఓ అద్భుతమైన విధానాన్ని అందించాడాయన. అంత గొప్ప **ఆ మహానుభావుని పేరు 'శ్రీరామశర్మఆచార్య.'** జంతుమానవులను దేవతలుగా తీర్చిదిద్దాలని పాటుపడిన ఆ పరమ పూజ్య గురుదేవులు, వేదమూర్తి, తపోనిష్ట శ్రీపండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్యుని పట్ల మనమెంత కృతజ్ఞత చూపించగలమో దాన్ని బట్టి మనం అంత వేగంగా ఎదుగ గలుగుతామన్న పరమ సత్యాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. పరమ పూజ్య గురుదేవులైన వారి శక్తి సామర్థ్యాలను, ప్రతిభ, ప్రజ్ఞా విశేషాలను మనం అంచనా వేయలేము. గాయత్రి మంత్రానికి ఉన్న శాపాలను, ఆంక్షలను తీసివేసి ఆ మహామంత్రాన్ని అందరికి అందిస్తూ ఆయన ఇలా అన్నారు. "తల్లిదండ్రులకు పుట్టడం మొదటి జన్మ అయితే రెండోది గురువుకు దగ్గరగా పుట్టడం. యీ ద్విజత్వం సాధించిన వారికి మృతువు ఉండదు." మన వేదిక్ సైంటిస్ట్‌లయిన ఋషులు ఏమి చెప్పారంటే 'గాయత్రి తప్ప మృతువు దాంటించే శక్తి మరొకటిలేదు' అని చెప్పారు. మరి గాయత్రి అంటే ప్రాణవిద్య. అంతటి అద్భుతమైన ప్రాణవిద్యను మనకందిస్తూ గురుదేవులు ఓ మహా సమాచారాన్ని మన కందిస్తున్నారు.

"ఇప్పుడు మీరు జీవిస్తున్నటువంటి సమయం ఎప్పటిలాంటి మామూలు సమయం కాదు. ఇలాంటి సమయం కోట్లాది సంవత్సరాల కొకసారి వస్తుంది. గతంలో ఇలాంటి విశేష సమయాలు వచ్చాయి. కానీ ఇది దానికంటే లెక్కలేనంత, విశేషత, ప్రాముఖ్యతలను కలిగి వున్నది. మళ్ళీ మళ్ళీ మీరు గుర్తుంచుకోవాల్సింది ఏమిటంటే ఇంక ఇలాంటి సమయం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాదు. ఇదే చిట్ట చివరిది అని మర్చిపోవద్దు. ఈ విశేష సమయాన్ని పురస్కరించుకొని భూమి మీద ఉన్న వారందరిని దేవతలుగా తీర్చిదిద్దాలనే మహాసంకల్పంతో అనేక యుగాలలోని మహామహా మునులు, దివ్యాత్మలు, ఋషులు, యిలా సనక సనందనాదులు మొదలుకొని ధృవుడు, ప్రహ్లాదుడు, నారదుడు, వివేకానందుడు యిలా వారు వీరు అని లేకుండా ఎందరో యోధానుయోధులు, రాజనీతిజ్ఞులు, పరోపకార పరాయణులు, దేవీమూర్తులు, వీర బాలకులు, మహాత్ములు, సంతుపురుషులు ఇలా ఒకరేమిటి. సమస్త దివ్యాత్మలు ఈ భూమి మీద నేడు మనుష్యశరీరాలు ధరించి ఉన్నారు. స్థూల శరీరంతో మనలాగనే వారంతా జీవిస్తూ మన మధ్యే ఉన్నారు. వీరంతా ప్రస్తుతం సామాన్యంగా జీవిస్తూ అతి సమీపకాలంలో రాబోయే ఓ శుభముహూర్తాన వారు ఫలాన అని వారి గతాన్ని గురించి ప్రపంచానికి తెలియజేస్తారు."

2011ఫిబ్రవరి వసంత పంచమి నాటికి పరమపూజ్యగురుదేవులు యుగద్రష్ట, నిష్కళంక, అవతారమూర్తి, సాక్షాత్తు గాయత్రి స్వరూపుడు ఐన "శ్రీరామ శర్మ ఆచార్యులవారు పుట్టి 100 సం॥ పూర్తి అయ్యాయి. శతాబ్ది ఉత్సవాలు ఆనాటి నుంచి నభూతో నభవిష్యతి అన్నంత గొప్పగా ప్రారంభమయ్యాయి. 2011 ఫిబ్రవరి వసంత పంచమి నుంచి 2012 ఫిబ్రవరి వసంత పంచమి వరకు అద్భుత రీతిలోసాగుతాయి. పైన పేర్కొన్న అసంఖ్యాకమైన మహామహులంతా ఈ విశేష సమయం కోసం ఎంతో ఆత్రుతతో ఎదురుచూశారు. వారంతా ఈ శతాబ్ది సమారోహ మహా పర్వదినాన్ని ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకొంటున్నారు. వారితో పాటు మనం కూడా పాలుపంచుకొంటున్నాం. నిజానికి ఈ ఉత్సవాలు 360 రోజులతో ఆగిపోయేవి కావు. 365 సం॥రాల పాటు నిరంతరాయంగా జరిగే

దివ్యోత్సవ మహోకాలమిది. పృథ్వీగ్రహ చరిత్రలో గతంలో ఇలాంటి శతాబ్ది **మహోత్సవాలు ఇంత ఇదిగా ఎప్పటికీ కూడా జరుపబడలేదు.** ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో భూమి మీద దివ్యాత్మల సమూహం ఏ మహనీయుడి శతాబ్ది ఉత్సవాలకు హాజరవ్వలేదు. ఎంత గొప్పవారికైన ఈ శతాబ్ది మహోత్సవాలు 365 సం॥రాల పాటు కొనసాగించాలన్న ఆలోచనే లేదు. అందుకే దీన్ని నభూతో నభవిష్యతిగా కొనియాడారు.

ఇది ఇలా ఉండగా సైంటిస్టులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏమి చెబుతున్నారంటే 'ఫోటాన్' అనే చిత్ర విచిత్రమైన తరంగాల ప్రవాహం ఈ అంతరిక్షంలో ఒకచోట ఎక్కువగా ఉంది. మన భూగోళం 2012 నుంచి ఆ ఫోటాను కక్ష్యలోకి ప్రయాణించ బోతోంది. దాని ప్రభావం వల్ల ఆ 'ఫోటానిక్ రేడియేషన్ ఫీల్డ్' యొక్క ప్రభావం వల్ల మొత్తం భూగ్రహము అనేక విపరీతమైన మార్పులకు గురవుతుంది. సైంటిస్టులు ఆ రేడియేషన్ కక్ష్యలోకి భూమి వెళ్ళే తారీకు, సమయంతో సహా చెబుతున్నారు. దాని ప్రభావం వల్ల మానవ శరీరంలో జీవకణము, అణువు, పరమాణువు, ఎలక్ట్రాన్ మొదలైనవన్నీ పెద్ద ఎత్తున ప్రభావితం అవుతాయి. అలాగే భూమి నీటి పొరల్లో మార్పు వస్తుంది. భూమి వాతావరణం మీద పెనుమార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇలా ప్రతి శాస్త్రజ్ఞుడూ జరగబోయే వినాశనం ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో వివరించాడు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే భూమి మీద మనిషి ఏ కోణంలోంచి చూసినా సుఖశాంతులతో జీవించే అవకాశం అసలు లేనేలేదు. రోగాలు, రొష్టులు, కష్టాలు, సమస్యలు పెద్ద ఎత్తున కమ్ముకు రావడమే కాకుండా, అకాల మరణాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, సామూహిక మరణాలు తప్పదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో **మన పరమపూజ్య గురుదేవులైన శ్రీపండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్యులు మాత్రమే** 'నేను అలా జరుగనివ్వను. భూమి మీద జరగాల్సిన వినాశనాన్ని ఆపివేశాను. ఏకంగా భూమి మీద స్వర్గాన్ని నిర్మించాను. ఇందులో ఏమి సందేహం లేదు. అయితే నీకు అందులో చోటు ఉందో లేదో చూసుకో'' అని ఎంతో ఆవేదనగా పిలుపునిచ్చారు. అసలు నిజానికి ఆ మహనీయుడు భూమిని స్వర్గంగా మార్చివేసే లక్ష్యాన్ని ఎప్పుడో పూర్తి చేసేశాడు కూడా. సూక్ష్మ జగత్తులో ఓ అద్భుతమైన

స్వర్గాన్ని ఎప్పుడో నిర్మించేశాడాయన. ఇప్పుడు మనం చేయాల్సింది ఏమిటంటే ఆ సూక్ష్మ జగత్తులో ఆయన సాధించిన లక్ష్యాన్ని భౌతిక జగత్తులోకి దింపుకోవడమే. దానికి మనం చేయాల్సిందల్లా ఒకే ఒక్కటి ఉంది. **మన త్వరత్వరగా ప్రాణవిద్యను నేర్చుకొని గబగబా మానవులమై ఆపై దేవమానవులమై మన సాటివారినీ తోటివారినీ కూడా మనవలె ప్రాణవంతుల్ని చేయడం కోసం కృషిచేయాలి.**

మనం తినే ఆహారానికీ ప్రాణశక్తికీ విడదీయరాని సంబంధం ఉందని తెలియజేస్తూ ఇంతకుముందు ఈ ప్రాణవిద్య ఆహారము మీద ఆధారపడి వుందని తెలియజేయబడింది. మనిషి శరీరాన్ని భగవంతుడు నిర్మించేముందు శాకాహారానికి తగ్గట్టుగా మాత్రమే నిర్మించాడని కొంచెం వివేకంతో ఆలోచిస్తే మనకే అర్థం అవుతుంది. డా॥ జెస్‌రాజెసింగ్ మరియు డా॥ థావన్ అనే ప్రముఖ శాస్త్రజ్ఞులిద్దరు గ్వాలియర్‌కు చెందినవారు. వాళ్ళు కొన్ని జైళ్ళు సందర్శించి వందలాది నేరస్థుల మీద రకరకాల ప్రయోగాలు చేశారు. వాళ్ళ పరిశోధనలో తేలిందేంటంటే శాకాహారులకన్నా మాంసాహారులు కఠినంగా వ్యవహరించడం, నేరప్రవృత్తి కలిగి వుండడం, కోపావేశాలు అధికంగా వుండడం, వారి మనసును వారే అదుపు చేసుకోలేని మితిమీరిన అశక్తత, నిరంతరం కలహ వాతావరణాన్ని ఏర్పరచు కోవడంలాంటివన్నీ తొంభైశాంతం మందికి వున్నట్టు గుర్తించారు. డా॥ రాబర్ట్ మరియు డా॥ విలియం అమెరికాలోని శాకాహారుల మీద, మాంసాహారుల మీద రకరకాల ప్రయోగాలు చేసి 'మాంసాహారుల్లో గుండె జబ్బుతో బాధపడేవారు అధికంగా వున్నార'ని తేల్చారు. 'రకరకాల రోగాలకు ప్రధాన కారణమైన మలబద్దకం మాంసాహారుల్లో సర్వసాధారణమ'ని తేల్చారు. వారింకా ఇలా పేర్కొన్నారు. 'శాకాహారుల్లో రోగనిరోధకశక్తి అపారంగా వుంటుందనీ 'ఆ శక్తి సహజంగా వారికి సంక్రమిస్తుందనీ తెలియజేశారు.

ఏదైనా జంతువును వధించేప్పుడు నిస్సహాయస్థితిలో అదెంతో భయాందోళనకు గురవుతుంది. ఆ సమయంలో దాని శరీరంలో కొన్ని స్రావాలు వెలువడుతాయి. దానిలో 'యాడ్రినాలిన్' అనే స్రావం చాలా ప్రమాదకరమైనది.

మరణించేముందు ఆ జంతువు యొక్క భయాందోళనలు తీవ్రస్థాయికి చేరేప్పటికి దాని రక్తపోటు సహజంగానే అధికమవుతుంది. దాంతో 'యాడ్రినాలిన్' అనే స్రావం దాని రక్తంలో కలిసి రక్తాన్ని కలుషితం చేస్తుంది. దానివలన ఆ జంతు మాంసం తిన్నవాళ్ళకి ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులు వస్తాయని కూడా తేల్చారు. మనకు తెలీని విషయమేంటంటే అమెరికా, బ్రిటన్, చైనా, జపాన్ వంటి అనేక దేశాల్లో లక్షలు దాటి కోట్లాదిమంది మాంసాహారులు శాకాహారులుగా మారిపోవడం. ఇది ఇటీవలే ఓ సర్వేలో తేలింది. దానిక్కారణం పైన పేర్కొన్న డాక్టర్ల పరిశోధనా ఫలితాలను అక్కడి ప్రజలు గమనించడం కావచ్చు.

మాంసాహారం తినే జంతువులకీ, శాకాహారం తినే జంతువులకీ వున్న తేడా ఎంతో స్పష్టంగా ఇటీవల పరిశోధకులు పేర్కొనడం జరిగింది. మాంసాహారం తిని అరిగించుకోవాలంటే ఆ జంతువుల ప్రేగులు, జీర్ణకోశ వ్యవస్థ, పళ్ళు, కోరలు, గోళ్ళు ఇలా శరీరం లోపల, బైటా చాలా ప్రత్యేకతలుంటాయి. అలాగే మనిషి యొక్క శరీరం లోపల మాంసాహారము తిని జీర్ణించుకోగలిగే వ్యవస్థ సహజంగానే ఇవ్వబడలేదు. దీన్ని అర్థం చేసుకున్న మనుష్యులు మాంసాహారాన్ని తీసుకోకూడదని నిర్ణయించుకున్నారు కాబోలు. పైన పేర్కొన్న అయా దేశాల ప్రజలు యికపై శాకాహారులుగానే జీవించదలుచుకున్నారు.

అధలావుంచి ఈ ప్రాణవిద్య నేర్చుకునేవారు ఈ విషయాల పట్ల పూర్తి అప్రమత్తతతో వుండాలని సామాన్య జ్ఞానంతో ఆలోచించినా మనకో విషయం స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. మనం బ్రతికున్నట్టు గుర్తు శ్వాస ఆడుతూండడమే కదా ! ఆ శ్వాస మన శరీరంలోకెళ్ళగానే ఐదుగా మారుతుంది అవే మహా ప్రాణాలుగా చెప్పుకున్నాం. వాటినంటిపెట్టుకొని మరో ఐదు ఉప ప్రాణాలుంటాయి అని కూడా తెలుసుకున్నాం గదా ? మన శరీరంలోని గ్రంథులు, చక్రాలు సరిగా పనిచేస్తేనే మనం మనిషిగా సరిగ్గా జీవించగల్గుతాం. లేని పక్షంలో అది అసాధ్యం. మరి మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టి ఆ వ్యవస్థంతా ఆధారపడి వుంటుందని తేలాక ఇంకా దాని గురించి విశేషమైన ఆచరణకు పూనుకోవడం సరియైనది కదా.

మరీ ముఖ్యంగా మాంసాహారం తినేవారికి మణిపూరకచక్రం దెబ్బతింటుంది. అహంతో చూపు మందగిస్తుంది. అది కంటి చూపు కావచ్చు, ఆలోచనా ధోరణి కావచ్చు. ఆ దృష్టిలోపాన్ని చిన్నప్పటినించే సరిచేసుకోడానికి ప్రయత్నాలు చేయడం మంచిది. ఈ విషయాన్ని పరిశోధకులు కూడా నిర్ధారించారు. మాంసాహారం తినే జంతువుల పిల్లలు పుట్టగానే చూడలేవు. కనీసం వారం రోజులు దాటాక గానీ అవి వెలుగును చూడలేవు. అదే శాకాహారం తినే జంతువుల పిల్లలు పుట్టీ పుట్టగానే చూసేయగలవు.

ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే చాలా విషయాలే వస్తాయి. అన్నిటికంటే ప్రధానంగా **ఆధ్యాత్మికతలో ఈ ప్రాణవిద్య నేర్చుకునే ముందు మొట్టమొదటి మెట్టు అహింస,** ప్రపంచంలోని మూడు వందల మతాలకి సంబంధించిన ఏ ఆధ్యాత్మిక గురువైనా మొట్టమొదట అహింస గురించే బోధిస్తాడు. హింస చేయకుండా వుండేవారికే యీ ప్రాణవిద్య వంటబట్టేది. ఇదెంత స్పష్టంగా అర్థమైతే అంత అదృష్టవంతులం.

ఉత్తరప్రదేశ్‌లో కొంతమంది మొసలి మాంసం తింటారట. వారు మొసలిని పట్టుకొని తాళ్ళతో కట్టి రోజూ కొంచెం కొంచెం నరుక్కొని తింటుంటారట. దాని తోక, కాళ్ళు ఇలా రోజుకో అవయవాన్ని కోస్తూ వండుకు తింటుంటారు. అయితే బాధాకరమైన విషయమేంటంటే ఆ మొసలి అలానే అన్నేసి రోజులు బతికే వుంటుందట. దాని అవయవాలు కోస్తున్నప్పుడల్లా గిలగిలకొట్టుకుంటూనే వుంటుంది. ఇది చదువుతోన్నవాళ్ళు ఎంతగా స్పందించారో తెలీదుగానీ, గొర్రె, మేక, గొడ్డు, పంది వంటి మాంసాలమ్మే దుకాణం ముందు స్త్రీలు సైతం నుంచొని, ఆ మాంసాన్ని కోయించుకొని, తూకం వేయించుకొని, ఇంటికి తెచ్చుకొని, తాజాగా వండుకొని తింటుంటారు. సరే ! అనేకసార్లు వీళ్ళు దుకాణానికి వెళ్ళినప్పుడు ఆ దుకాణదారులు ఆయా జంతువుల్ని వీళ్ళ కళ్ళముందే నిర్దాక్షిణ్యంగా నరుకుతారు. రక్తపు మడుగులో నరకయాతన పడుతున్న ఆ భయానక దృశ్యాన్ని చాలా తేలిగ్గా చూడగలుగుతున్నారంటే నిజంగా మానవజాతి సిగ్గుతో తలదించుకోవాల్సిన పరిస్థితి. స్త్రీలు కోమల హృదయులు, సున్నిత మనస్కులు అంటుంటారు కదా ! మరి యీ మాంసంకొట్టులో మాంసాన్ని నరుక్కుని తెచ్చుకొని ఆ హింస చూస్తూ

కూడా వారెలా ఆ మాంసాన్ని తినగలుగుతున్నారు? అంటూ ఈ మధ్య ఓ సినిమాలో ఓ సహృదయుడు ఓ సన్నివేశాన్ని చిత్రీకరించారు. చాలామంది చూసే వుంటారు.

దీనికన్నా మరో ఘోరం ఏంటంటే కోళ్ళను ఒక చోటనుంచి మరో చోటికి తెచ్చేవాళ్ళు వాటి కాళ్ళను బంధించి, ఓ కట్టలా కట్టి, ఓ పది పదిహేనింటిని సైకిళ్ళ మీద వేసుకొని వేగంగా రోడ్డుమీద వెళ్తుంటారు. ఆ సమయంలో ఆ కోళ్ళు బతికేవుంటాయి. నిస్సహాయతా స్థితిలో భయాందోళనలతో వున్న వాటి తలలు సైకిలు చక్రాల్లో ఇరుక్కుపోతుంటాయి. అప్పుడు అవి అరిచే అరుపులు ఆ సైకిలు తొక్కేవాళ్ళకు వినిపించినా పట్టించుకోరు. చాలా సామాన్యంగా రోజూ అన్ని చోట్లా జరిగేదే యిది. కాస్త గమనించుకొంటే అనేకం కన్పిస్తాయి. మనిషి యొక్క పాశవికతకు నిదర్శనాలవి. యిలా నిత్యం రోదిస్తూ బలైపోతోన్న జంతువులు మనకు ప్రతీ గల్లీలో దర్శనమిస్తుంటాయి. ఈ జంతువుల మాంసం తిని తృప్తిగా త్రేన్చేవారి రాబోయే జన్మలు ఎంత ఘోరంగా వుండబోతున్నాయో, అప్పుడు వారు పడబోయే నరకయాతనను తల్చుకుంటే మనిషైతే భయం వేస్తుంది. **'ప్రాణాన్ని బాధపెట్టేవారు ప్రాణవిద్య నేర్చుకునేందుకు అర్హులు కారని యీ సందర్భంగా తెలియజేయ బడుతోంది.** హృదయంలో ప్రేమ, దయ లేని పాపాత్ములు, కసాయిలు భగవంతుడికే ద్రోహం చేస్తున్న కటిక ద్రోహులు. రుచికోసం జంతువులు చంపడం ధర్మమేనా ? అది ధర్మమైతే అధర్మం అని దేనినంటారు ? ఆలోచించాలి మరి !

ధర్మోరక్షతి రక్షిత: ఇది చెప్పుకోడానికీ, వింటానికీ బానే వుంటుంది. బోర్డుల మీద రాసిన యీ సూక్తులు చదివితే సరిపోతుందా ? ఆచరణలో రావాలి. అసలు ధర్మమంటే ఏమిటో కాస్త ఆలోచించాలి మరి... !

యీ సందర్భంగా కరుణామూర్తులైన గురుదేవులు మాస్టర్ మారెళ్ళవారు మనకు తెలియజేస్తోందేమంటే "యిది ఎవ్వరినీ కించపరిచేందుకో, తప్పు పట్టేందుకో కాదు. ఆహారంలో మార్పు చేసుకొంటే రాబోయే రోజుల్లో మన జీవితాలు అద్భుతంగా మారిపోతాయి. యీలోగా మీరు ఒక పని చెయ్యొచ్చు. ఉన్నఫళంగా ముందు మీరు ప్రాణవిద్యను నేర్చుకునేందుకు సిద్ధమై ప్రారంభించేయండి !

దానికే గనక శక్తి వుంటే క్రమక్రమంగా మిమ్మల్ని అదే దానికి అనుకూలంగా మీ పరిస్థితుల్ని, ఆలోచనల్ని, అలవాట్లని మార్చేసుకుంటుంది. ముందు యీ ప్రాణవిద్య కోసం తక్షణం ముందుకు రండి ! ఉన్న ఫళంగా మనం చేయాల్సిన తక్షణ కర్తవ్యమిది. గురువుల మీద విశ్వాసముంచండి !"

ప్రాణవిద్య తెలిసిన నిష్ణాతులు ప్రాణశక్తిని తగినంత శరీరంలోకి నింపుకొని ఉపయోగించుకుంటారు. ఆపైన అలా వినియోగించుకోగా మిగిలిన ప్రాణశక్తిని బయటికి పంపించేస్తుంటారు. ఇంతకుముందు మనం చెప్పుకున్నట్టు శరీరంలో పై పొరల్లో ఉండే లక్షలాది చర్మరంధ్రాల్లోంచి మిగిలిపోయిన ప్రాణశక్తి బయటికి వెళ్ళిపోతుంటుంది. రకరకాల రంగులతో శరీరంనించి బయటికి వస్తోన్న ఆ ప్రాణశక్తి మన ప్రమేయం లేకుండా బయటకు పోతుంటుంది. ఇలా బయటికి వస్తోన్న మన ఎక్సెస్ ప్రాణశక్తి ఐదు విభాగాలుగా ఉంటుంది. అవే ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులు. ఇంతకుముందు చెప్పుకున్నట్టు ఒక్కో వాయువుకు ఒక్కో రంగుంటుంది. ప్రాణశక్తి తగినంతగా లేనివాళ్ళ సంగతి అటుంచితే, ప్రాణవిద్య తెలిసిన నిష్ణాతులు తమ శరీరం గుండా మిగిలిపోయిన ప్రాణశక్తిని బయటికి పంపించడం ద్వారా ఆ పరిసర ప్రాంతంలో ఓ విశేషమైన శక్తిని సంతరింపజేస్తారు. అందుకే యోగుల దగ్గర, మాస్టర్స్ దగ్గర, సిద్ధపురుషుల దగ్గర, మహాత్ముల దగ్గరగా కూర్చోడం వల్ల తక్కువ ప్రాణశక్తి వున్నవారి శరీరాల్లో అధిక మొత్తంలో ప్రాణశక్తిని నింపుకోగల్గుతారు. అందుకే ఈ రహస్యం తెలిసినవారు మహాత్ముల దగ్గరికి రోగులను తీసుకెళ్ళి తక్షణం వారి రోగాలు నయం చేసుకోవడం అనే చమత్కారాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూడవచ్చు.

శారీరక బలానికి బీ కాంప్లెక్స్ వాడితే మరుసటి రోజు ఉదయాన యూరిన్ పసుపుగా వస్తుంది. దానిక్కారణం బీ కాంప్లెక్స్‌ని ఉపయోగించుకోగా మిగిలిన పసుపురంగును శరీరం బయటికి నెట్టేస్తుంది. అలాగే శరీరంలో అధికంగా వున్న ప్రాణశక్తి బయటికి వచ్చి పరిసరాల శుద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది. అదే విధంగా ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి చుట్టుప్రక్కల వారిక్కూడా ఆరోగ్యాన్నివ్వగల్గుతాడు. ఈ

రహస్యాన్ని ఉపయోగించుకోదలచినవారు 'నా యీ శరీరం ద్వారా ఈ బలహీన మైన వ్యక్తికి ఆరోగ్యాన్నిస్తున్నాన'ని అనుకోవాలి.

ప్రపంచంలో ఓ వింత జాతి వుంది. వాళ్ళని 'వేంపైర్స్' అంటారు. వాళ్ళు ప్రాణశక్తి అధికంగా వున్నవాళ్ళనుంచి బలవంతంగా ప్రాణశక్తిని పీల్చుకోగల్గుతారు. అలాగే మనకి తెలిసిన పైన్, యూకలిప్టస్‌లాంటి చెట్లు సూర్యుడినించి వస్తోన్న ప్రాణశక్తిని పుష్కలంగా తీసుకొని అది వాడుకోగా మిగిలిన ప్రాణశక్తిని బయటికి పంపించివేస్తాయి. ఆ చెట్లు నిరంతరం గులాబిరంగు పరమాణువులను విడుదల చేస్తుంటుంది. ఈ ప్రాణశక్తి పరమాణువులను ఉపయోగించుకోదలచినవాళ్ళు ఆ వృక్షాలకు దగ్గరగా నివసిస్తే చాలు. మనుష్యుల యొక్క నరాల నాడుల బలహీనతలను చాలా వేగంగా పోగొట్టే శక్తి వాటికుంది.

ఈ ప్రాణశక్తి పరమాణువుల్లో ఓ అద్భుత రహస్యం దాగుంది. మనంచేసే సంకల్పానికి అవి సులభంగా వశమవుతాయి. అందుకే పరమపూజ్య గురుదేవులు ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము గురించి చెప్తూ 'నీ భావనతో ప్రాణశక్తిని నీలోకి ఆకర్షించుకోవచ్చ'ని ఖచ్చితంగా చెప్పారు. ప్రాణశక్తి పంచప్రాణాలరూపంలో శరీరంలో పుష్కలంగా నిండిన తరువాత మన చుట్టుప్రక్కలున్న ఇతర జీవకోటి కోసం ద్రానంతటదే బయటికొచ్చేస్తుంటుంది. శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస వారి జీవితంలో చేసిన ప్రాథమిక సాధనలన్నీ దీనికి సంబంధించినవే. అయితే **మనందరం బాగా గుర్తుపెట్టుకోవలసిందేమంటే యమ నియమాలను పాటించకుండా మనం ప్రాణశక్తివంతులం కాలేము.** ఈ యమ నియమాల్లో మొట్టమొదటిది అహింస. 'యీ అహింసను తుచ తప్పక పాటించాలి' అన్నారు. యింకా పంచశీలాలను గురుదేవులందిస్తూ 'యమనియమాలకు బదులుగా కనీసం ఈ ఐదింటినైనా పాటించండి' అన్నారు.

అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండనాయకుడు రాజాధిరాజు యోగిరాజు సచ్చిదానంద సమర్థసద్గురు శ్రీసాయినాధుడు స్వయంగా ఆయన నోటివెంట ఓ రహస్యాన్ని బయటపెట్టారు. 'నా ఫోటోకి నాకు తేడా లేదు' అని స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. ఈ

రహస్య సూత్రము కేవలం ఆయన ఒక్కరికే కాదు. సమర్థ సద్గురువులెవరికైనా ఇది వర్తిస్తుంది. ప్రాణశక్తివంతులైన సద్గురువులు వాళ్ళ శరీరాలనుంచి ఎంత పెద్దమొత్తంలో ప్రాణశక్తిని విడుదల చేస్తుంటారో అలాగే ఖచ్చితంగా వాళ్ళ ఫొటోల నుంచి కూడా నూటికి నూరుశాతం జరుగుతుంటుంది. **ఐతే యిది మన విశ్వాసాన్ని బట్టి ఫలితాలను అందిస్తుంటుంది.**

ఆధ్యాత్మిక విద్య పట్ల అభిరుచి వున్న సామాన్యులు సైతం శ్రద్ధగా యమనియమాలను పదింటినీ కాకపోయినా ఏ ఒక్కటైనా మనసా వాచా కర్మణా పాటించగలిగితే వారిలో ప్రాణశక్తి ఊహించనంతగా నింపబడి అదే ప్రాణశక్తి వారి చుట్టూ నిరంతరం వుంటుంటుంది. ఈ ఉద్దేశ్యంతోనే మహాత్ములు తరచూ సత్సంగాలను ఏర్పాటు చేసుకోమని చెప్తూంటారు. సత్సంగాల పేరుతో కనీసం వారానికొకసారైనా అలాంటి ప్రాణశక్తివంతులతో కలిసి కాసేపు కూచున్నా, వారితో కలిసి సాత్విక ఆహారం ఏదైనా తీసుకున్నా చుట్టుప్రక్కల ఉన్న ప్రాణశక్తిలోపం గల వారికి చాలా లాభాలొస్తాయి. సత్సంగాలకు అప్పుడప్పుడు కొందరు మహనీయుల్ని ఆహ్వానించగలిగితే ఎన్నో గొప్ప గొప్ప ప్రయోజనాలను సభ్యులందరూ సామూహికంగా పొందగల్గుతారు. మన ఆహ్వానాన్ని మన్నించి వచ్చిన ఆ సజ్జనులు, సత్పాత్రులు, సత్యవంతులు (ప్రాణవిద్యావంతులు) పెద్దగా మాట్లాడినా మాట్లాడకపోయినా లేదా మన మధ్య ఊరికే కూర్చున్నా ఆ వాతావరణం ఎంతో శక్తివంతంగా మారిపోతుంది.

పూజ్యగురుదేవులు మాస్టర్ మారెళ్ల శ్రీరామకృష్ణ, M.Sc., Ph.d.గారు రూపొందించిన 'జగద్గురు సత్తా ఫొటోగ్రాఫ్' యొక్క మహత్యము వర్ణనాతీతము. సూర్యుడి దగ్గర నుంచి వస్తోన్న అమోఘప్రదమైన ప్రాణశక్తిని పుష్కలంగా తీసుకుంటూ తిరిగి పరిసరాల్లో ఊహకందనంతగా వెదజల్లుతూ వాతావరణాన్ని పెద్ద ఎత్తున మార్చివేసి శక్తిమయంగా తీర్చిదిద్దగలిగే ఏడు విభాగాలకు సంబంధించిన పద్నాలుగు మంది మహాగురువులను **'జగద్గురుసత్తా'**గా మనకందించారు. దాన్నుపయోగించు కోగలిగితే ఎన్నో వేగవంతమైన ఫలితాల్ని మనం అందుకోగలము అని తెలియజేయబడుతోంది.

ఆ సందర్భంగానే సమర్థ సద్గురువు డాక్టర్ మారెళ్ళవారు మహాకాలచక్రవర్తి యంత్రాన్ని రూపొందించి మనకందించారు. రాబోయే రోజుల్లో అకారణ కలహాలు సంభవిస్తాయని, అవాంఛనీయ సంఘటనలు మనచుట్టూ ఏర్పడతాయనీ, భవిష్యత్తులో వచ్చే మార్పులు ఎలాంటివైనా మనకు ఇబ్బందినీ, కష్టాన్ని కలిగించకూడదని ఆ యంత్రాన్ని అందించారు. కేవలం దర్శన మాత్రం చేత అద్భుత ఫలితాలనందించే శ్రీ మహాకాల చక్రవర్తి యంత్రం వీలయితే ప్రతి గదిలో చూడగానే కనబడేంత దగ్గరగా ఉంచుకోమని చెప్పడం జరిగింది. (ఇవి కావలసినవారు తెనాలి – సమర్థ సద్గురు వేదపీఠం వారికి ఫోను చేసి తెప్పించుకోవచ్చు !)

శ్రీకృష్ణుడు మురళి వాయించేవాడు.. ఆ వేణుగానానికి శిశువులు – పశువులనే తేడా లేకుండా సమస్త జీవకోటి ఆకర్షితులయ్యేవారు. ఇది అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఆయన ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తన మురళిని విడిచిపెట్టేవాడుగాదట. ఆఖరికి నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా బొడ్లో దోపుకోనో, చేత్తో పట్టుకొనో వుంటూండేవాడు తప్ప వదలిపెట్టేవాడుగాదట. ఈ విషయం చాలామందికి ఆశ్చర్యం వేసేది. శ్రీకృష్ణుని భార్యకు ఈ విషయం కాస్త అసూయ కలిగించిందట. శ్రీకృష్ణుడు నిద్రిస్తున్నపుడు వారిచేతిలోంచి ఆ వేణువును చిన్నగా లాక్కొని కొంచెం దూరం తీసుకెళ్ళి ఆ మురళినే అడిగేసిందామె. "స్వామివారు నిన్నసలు వదలనే వదలరు. నీవు ఆయనకేమైనా మంత్రం వేశావా ? లేక ఒప్పందం చేసుకున్నావా ? దానిక్కారణం నీకు తెలిస్తే చెప్పమ"ని అడిగిందట.

అప్పుడు మురళి "నన్ను చూశావు గదా తల్లీ ! నా ఒళ్ళంతా చిల్లులే. స్వామి నాలో ప్రాణశక్తిని ఊదుతాడు ! నేను దాన్ని మనోహరంగా మార్చి ప్రపంచానికందిస్తాను. నాలో ఏ దాపరికాలూ ఉండవు. అసలు నిజానికి నేనేదీ దాచుకోలేను. నాకందింది అందినట్టుగా బయటికి పంపించేస్తాను. బహుశా అందుకేనేమో ఆయనకు నేనంటే అంతప్రేమ" అన్నదట.

ఓ సందర్భంలో మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ గురుదేవులు "ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక రహస్యాలను బయటపెడుతోన్న మనం మన దగ్గర ఏమీ ఉంచుకోవద్దు ! అది ఎంతటి రహస్యమైనా సరే. బయట ప్రపంచానికి పంపించేద్దాం. ఉపయోగించుకోగలిగిన అదృష్టవంతులు ఉపయోగించుకుంటారు లేకపోతే లేదు. మన దగ్గర మాత్రం అట్టిపెట్టుకోవద్దు ! పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య వారి జీవితంలో వారుచేసింది అదే. దాన్ని మనమూ పాటిద్దాం." అనేవారు. సమర్థసద్గురువు మాస్టర్ మారెళ్ళ వారు ఎలాయితే వారి గురుదేవులను అనుసరించారో అలాగే సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము - తెనాలి నుంచి వారికి తెలిసిన ఆధ్యాత్మికాంశాలు ఏ మాత్రం దాచుకోకుండా ప్రపంచానికి పంచేస్తూ సమర్థ సద్గురువుల అనుగ్రహాశీస్సులు పుష్కలంగా ఆశిస్తోంది.

'ఇక విద్యార్థులంతా వివేకానందులే' అన్న పుస్తకం 2006లో విడుదలైంది. ఆ పుస్తకం మేం ఊహించినదానికన్నా ఎంతోమందిని ఆకర్షించింది. దానిలో అందించిన రహస్యాంశాలు చదివినవారు ఎంతో ఆశ్చర్యపోతూ వారి ఆనందాన్ని ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోన్‌కాల్స్ ద్వారా తెలియపరుస్తూ మేము పడుతున్న శ్రమను తాత్కాలికంగానైనా మర్చిపోయేట్లు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారందరికీ మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాము.

ముఖ్యంగా ఆ పుస్తకంలో భూమ్మీద జరుగుతోన్న, జరగబోయే చిత్రవిచిత్రమైన మార్పులను వివరించడం జరిగింది. మానవమాత్రులెవరూ ఊహించలేనంతగా అనూహ్యరీతిలో ఓ అద్వితీయమైన స్వర్గీయ వాతావరణం ఈ భూమ్మీద నిర్మాణం జరుగుతోంది. గ్రహ, గ్రహేతర దివ్యాత్మలందరూ ఓ పండుగలా ఈ అపురూప కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకునేందుకు ఉవ్విళ్లూరుతున్నారు. ఈ మహా పర్వదినాల్లో పాలుపంచుకుంటూ ఎంతో ధన్యులమైనామని పొంగిపోతూ సాగిపోతున్నవారు మరికొందరు. ఇంకా మనుష్య శరీరాలు ధరించాల్సినటువంటి ఆత్మలు ఈ విశేషకాలంలో మనుష్యులుగా పుట్టేందుకు తహతహలాడుతూ ఎక్కడెక్కడ ఎవరెవరికి పుట్టాలో వెతుకులాటలో ఉన్నారు. మరికొందరు దివ్యాత్మలు ఈ భూమి మీద సంభవించబోతోన్న / సంభవిస్తోన్న మార్పులను పరమ ఏకాగ్రతతో ఎంతో ఆసక్తితో, ఉత్కంఠతో గమనించడంలో నిమగ్నమైపోయారు.

ఈ భూమ్మీద కొన్ని కొన్ని చోట్ల వాతావరణం మిగతావాటి కంటే ఎంతో భిన్నంగా ఉంటుంది. అది ఇతర గ్రహాలవాసులు భూమ్మీదకి వచ్చేందుకు సమయద్వారాలుగా ఉపయోగపడతాయి. ఉదాహరణకు ఈ సంవత్సరం (2011) ఏప్రియల్ నెల 25వ తేదీన సైంటిస్టలందించిన 'డార్క్ సీక్రెట్స్' ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయి.

పెరూలో ఓ ప్రాంతంలో ఎటు చూసినా రాళ్ళు, పర్వతాలు, కొండలు, గుట్టలతో నిండి ఉంటుంది. ఆ ప్రాంతానికి సంబంధించినవారు, అక్కడే నివసించేవాళ్ళు అనేకమంది కొన్ని విశేష సమయాలలో పెద్ద ఎత్తున పూజలూ అవీ చేస్తుంటారు. విచిత్రమేమిటంటే ఆ ప్రాంతంలో ఉన్న ప్రతీ గుట్ట, ప్రతీ రాయి, ప్రతీ కొండ ఏదోక స్పష్టమైన ఆకారంతో చెక్కబడి ఉన్నట్టుంటుంది. రకరకాల పక్షులు, జంతువులు, మనుషుల రూపాల్లో ఎంతో స్పష్టంగా చెక్కబడి ఉన్న ఆ రాళ్ళు చిన్న చిన్నవేమి కాదు. పెద్ద పెద్ద పర్వతాలు కూడా రకరకాల ఆకృతుల్లో ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఓ 70 అడుగుల కొండ ఒంటె ఆకారంలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. మరోచోట మొసలి. ఇంకోచోట ఇంకోటి. ఆధునిక సైంటిస్టులు అక్కడి వాటిమీద విశేషమైన ప్రయోగాలు చేసి ఆ ప్రాంతమంతా విద్యుదయస్కాంత తరంగాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయని గుర్తించారు. వారు రకరకాల ప్రయోగాల ద్వారా 'ఆ శిలల మీద, కొండల మీద, పర్వతాల మీద చెక్కబడి ఉన్నటువంటి ఆకారాలన్నీ ఎవరో చెక్కినవి కాదు. అవన్నీ సహజంగానే 3వేల ఏళ్ళనాడే, నాగరికత కంటె ఎంతోముందే ప్రకృతిసిద్ధంగా ఏర్పడ్డాయ'ని తేల్చి చెప్పారు. అక్కడే ఓ పెద్ద 60, 70 అడుగుల ఏకశిల మీద చెక్కబడి ఉన్నటువంటి ఓ ద్వారం కనబడుతుంది. 'అదీ ఎవరో చెక్కింది కాదు. సహజంగా ఏర్పడిందే' అని ధృవీకరించారు. అయితే అక్కడి ప్రజలు ఆ ద్వారం దగ్గరికి కొన్ని విశేష సమయాలలో సామూహికంగా వెళ్ళి రకరకాల పూజలూ అవీ చేసొస్తుంటారు. ఆ సమయంలో ఓ బంగారు రంగు గల 'డిస్క్' ఆకాశంలోంచి వారి ముందుకొస్తుంది. ఆ డిస్క్‌ని అక్కడున్న పూజారులు అందుకొని దాంతో ఆ ద్వారాన్ని తెరుస్తారు. అలా తెరవడానికి ఉపయోగించే తాళాన్ని అక్కడివారు

'గోల్డెన్ డిస్క్' అని పిలుస్తారు. అక్కడి పూజారులు ఆ ద్వారాన్ని తెరచి లోపలకెళ్తారు. అంతరిక్షంలోకెళ్ళడానికి ఆ మార్గము 'దగ్గర దోవ'గా చెప్తారు. గ్రహాంతరవాసులు యధేచ్ఛగా వచ్చిపోయేందుకు షార్ట్‌కట్ రూట్‌గా దాన్ని భావిస్తారు. అక్కడి పూజారులని వారు 'స్పేస్ బ్రదర్స్' అని పిలుస్తారు. విద్యుదయస్కాంత తరంగాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఈ పెరూ ప్రాంతంలో అనేకమంది ఎన్నోసార్లు ఎగిరే పళ్ళాలను చూశామని చెప్తుంటారు. ఉన్నట్టుండి మాయమవడం తిరిగి ప్రత్యక్షమవడం **వీటిని ఫిజిక్స్ నిరూపించింది కూడా.** అలాంటి టెక్నాలజీ గ్రహాంతరవాసులకు కొట్టిన పిండి. రకరకాల కోణాల నుంచి పై విషయాలను నిరూపించిన మన శాస్త్రజ్ఞులు మన టెక్నాలజీ కంటే ఎంతో ముందున్న అత్యాధునిక టెక్నాలజీ గ్రహాంతరవాసుల దగ్గర ఉందనీ, అంత చిక్కనివేవో జరుగుతున్నాయనీ, వారి ముందు మన సైన్స్ ఎందుకూ కొరకాదని నిర్మొహమాటంగా తేల్చేశారు.

ఇది మన ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నటువంటి విషయమైతే, మన **ఆధ్యాత్మిక గురువులు కలవరపాటుతో చెప్తోన్నదేమంటే 'ఈ భూమిని పోలినటువంటి మరొక గ్రహం మరెక్కడా లేదు. ఎన్నో చిత్రవిచిత్రమైన పూర్వులతో ఈ భూగ్రహము యావత్ సంపూర్ణ విశ్వానికే ఓ నమూనాగా తపో ప్రేరణా కేంద్రంగా, సంపూర్ణ సౌర మండలాల ఆధ్యాత్మిక నాభికేంద్రంగా తయారుచేయబడబోతోంది. గతంలో ఎప్పుడూ, ఎక్కడా కూడా ఇలాంటి మహాప్రయోగం జరగలేదు. దీని గురించి మీకు స్పష్టంగా చెప్పినా అర్థం కాదు.'** అని చెప్తూ ఓ ఉదాహరణ యిచ్చారు. 'మన ఇంట్లో పెళ్ళి జరగబోతోంది. రకరకాల పనులలో ఎంతో హడావుడిగా ఉన్న మనకు ముహూర్తం దగ్గరవుతున్న కొద్దీ అనేక ఒత్తిడులు చోటుచేసుకుంటాయి. మన మానసిక, శారీరక అలసట గుర్తించేస్థాయి కూడా మనం దాటిపోతాము. ఆకలి, నిద్ర వంటివి సైతం గుర్తురావు.

ఇదలా ఉంచితే మన శరీరం మీద సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన బ్యాక్టీరియాలు చాలా ఉంటాయి. ఆ బాక్టీరియాకు మన సంగతేమైనా అర్థమవుతుందా ? మనం పడే ఒత్తిడి కానీ, మన పరిస్థితి కానీ, మన ఇంట్లో జరగబోయే పెళ్ళి గురించి కానీ ఏమైనా తెలుసా ? మనకి జ్వరం వస్తే దాని భాషలో అది 'ఇవాళ సూర్యుడు

మరీ పేట్రేగిపోతున్నాడే' అనుకుంటుందేమో తప్ప, మిగతావేవీ దానికి తెలీదు. దానికి అర్థమయ్యేలా చెప్పాలంటే ఎలాగా ? యిదీ అంతే' అన్నారు.

ఐతే, పరమపూజ్య గురుదేవులు ఈ సందర్భంగా అల్పులమైన మనకి కూడా ఓ అద్భుతమైనటువంటి అవకాశాన్ని అందజేస్తూ ఓ రహస్యమైన హెచ్చరికను కూడా జారీ చేశారు. సమర్థ సద్గురు వేదపీఠం నుంచి వస్తోన్న పుస్తకాలలో సవివరంగా దాన్ని ఎప్పటికప్పుడు అందజేయబడుతున్నా కూడా ఈ సువర్ణావకాశాన్ని ఎందరు అదృష్టవంతులు అందుకోగల్గుతున్నారో ? అసలు ఈ అమూల్యాంశాలను ఎందరు అర్థం చేసుకోగల్గుతున్నారో ? అసలు ఈ చిత్ర విచిత్రమైన విశేషకాలం గురించి కాస్తైనా అవగాహన చేస్కోగలిగినవాళ్ళు ఎందరున్నారో ? పరమపూజ్య గురుదేవుల రహస్యమయ హెచ్చరికలోని ఆంతర్యం ఏమిటో ? దాన్ని గ్రహించినవారెందరో ? పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్యుని అశ్రునయనాల్లోని ఆవేదనేంటో ? నేడు మనల్నందరినీ ప్రాణవిద్యావంతులను చేయడంకోసం మాస్టర్ మారెళ్ళవారు పడుతోన్న ఆరాటంలోని తీవ్రత ఎంతవుందో? 'త్వరత్వరగా ప్రాణశక్తిని పోగుచేసుకోండి ! సమయం మించిపోతోంది' అంటూ తీవ్రస్థాయిలో సంవత్సరాల తరబడి ఆ మహనీయుడు తన ఆరోగ్యాన్ని సైతం లెక్కచేయకుండా మనందరికీ వినిపించేలా ఎలుగెత్తి పిలుస్తోన్న మాస్టర్ మారెళ్ళ వారి పిలుపుకి స్పందించగల్గుతోంది ఎందరో ? యివన్నీ ప్రశ్నార్థకాలే.

ఒక విషయం మాత్రం చాలా స్పష్టంగా నిర్మొహమాటంగా అందించబడుతోంది. అదేంటంటే, **రేపు రాబోయే రోజుల్లో ప్రాణశక్తివంతులే భూమ్మీద ఉంటారు. ఇంకో రకంగా చెప్పాలంటే ప్రాణశక్తికోసం ఏ మాత్రం ప్రయత్నించని బలహీనులు ఈ భూమ్మీద త్వరలో శరీరాలు వదిలేయబోతున్నారు.** ఆఖరి క్షణంలో అయినా ఈ విద్య పట్ల ఆసక్తి చూపించి శ్రద్ధ వహించగల్గితే నిన్ను ఏ శక్తీ బాధించలేదు. జంతుమానవుడుగా ఉన్న నీవు మానవుడుగా మారాలి. మొట్టమొదట యిది ఎంత స్పష్టంగా అర్థమవుతే అంత మంచిది. అంత స్పష్టంగా అర్థమయ్యేట్టు వ్రాయగలిగితే మా యీ జన్మ తరించినట్లుగానే మేము భావిస్తాము.

కాశీలో గంగానదిలో ఓ సాధువు స్నానం చేస్తున్నాడు. మొలలోతు నీళ్ళలో నుంచున్న అతనికి ఆ ప్రవాహంలో ఓ తేలు కొట్టుకురావడం కనిపించింది. సాధువు దాన్ని పరీక్షగా చూశాడు. బ్రతికే ఉందది. కొంచెం ముందుకి వంగి ఆ తేలును దోసిలిలోకి తీసుకున్నాడు. ఒడ్డుకి చేర్చేలోపు ఆ తేలు తన కొండీతో సాధువు చేతిలో కుట్టింది. ఆ విష ప్రభావం వల్ల చేయి మంటెత్తింది. భరించలేక చేతిలోని తేలును వదిలేశాడు. తిరిగి నీళ్ళలో పడిపోయిందా తేలు. అయినా వదిలిపెట్టకుండా దాన్ని రక్షించడం కోసం మళ్ళీ దోసిట్లోకి తీసుకున్నాడు. ఆ తేలు ఆ సాధువుని మళ్ళీ కుట్టింది. ఆ బాధతో సాధువు ఆ తేలును వదిలేశాడు. అయినా మళ్ళీ ఆ తేలును విడిచిపెట్టదల్చుకోలేదా సాధువు. తిరిగి చేతిలోకి తీసుకునేందుకు ప్రయత్నించాడు. ఐతే ఈ లోగా నీటి ప్రవాహానికి తేలు వేగంగా కొట్టుకుపోయింది. అది చూస్తూ ఆ సాధువు ఓ ప్రాణిని రక్షించలేకపోయినందుకు బాధపడుతూ ఆయన స్నానం చేయడం కూడా మర్చిపోయి అలా తేలు కొట్టుకుపోతున్న వైపుకు జాలిగా చూస్తుండిపోయాడు.

ఈ తతంగం అంతా పక్కనే ఒడ్డున కూర్చుని గమనిస్తున్న వ్యక్తి సాధువుతో ఇలా అన్నాడు. "దాన్ని రక్షిద్దామని మీరెన్నోసార్లు ప్రయత్నించారు. అది మిమ్మల్ని కుడుతూనే ఉంది. అలాంటి దాన్ని చూసి మీరెందుకు విచారిస్తారు ?" అని అన్నాట్ట. దానికా సాధువు ఇలా చెప్పాడు. "భగవంతుడు మనల్ని మనిషిగా పుట్టించాడు. దాన్ని తేలుగా పుట్టించాడు. దానికి భగవంతుడిచే ఇవ్వబడిన లక్షణం కొండితో కుట్టడం. దాని స్వభావం అది చూపించింది. మరి మానవులుగా పుట్టిన మనం, మానవత్వం కలిగిన మనం దాన్ని రక్షించాలి. మన సహజ లక్షణం మానవత్వం. మరి మానవుడిగా నేను దాన్ని కాపాడలేకపోయాను. తేలు దాని పాత్ర అది చక్కగా పోషించింది. నేనే మానవత్వం ఉన్నవాడిలాగా ప్రవర్తించలేకపోయాను." అంటూ ఎంతో విచారించాడాయన.

'ధర్మాన్ని రక్షించు – అది నిన్ను రక్షిస్తుంది.' అన్నది ఎందరికర్థమైందో అనిపిస్తుంటుంది అప్పుడప్పుడూ ! ఉప్పు ఉప్పగా ఉంటుంది. అది దాని ధర్మం. పంచదార తియ్యగా ఉంటుంది. అది దాని ధర్మం. మానవుడికి మానవత్వం

ఉండాలి. అది మన ధర్మం. ధర్మం తప్పితే అది మనల్ని కబళిస్తుంది. రక్షిస్తే రక్షిస్తుంది. లేదా కబళిస్తుంది. రేపు జరుగబోయేదదే. దీన్ని చక్కగా అవగాహన చేసుకుంటూ ముందుకు పోవాలి. ద గ్రేట్ సైంటిస్ట్ ఐన ఐన్‌స్టీన్ ఏమన్నాడంటే, "అత్యంత అదృష్టవంతుడు ఎవడంటే వాడు మూర్ఖుడే. వాడికివేవీ తెలియవు కాబట్టి." అన్నాట్ట. ఆకలేస్తే తింటాడు. నిద్రొస్తే పడుకుంటాడు. రోగమొస్తే మూలుగుతాడు. కష్టమొస్తే ఏడుస్తాడు. అతనికి తెలీదు మూర్ఖుడు కనుక. 'రోగం వస్తే తగ్గించుకోవచ్చు.' కాస్త శ్రమ తీసుకొని ప్రయత్నిస్తే అసలు రాకుండా కూడా చేసుకోవచ్చు ! కష్టాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు ! ఎప్పటికీ రాకుండా కూడా చూసుకోవచ్చు! దు:ఖాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు ! దు:ఖం లేకుండా కూడా జీవించవచ్చు!' మూర్ఖుడికి ఇవన్నీ తెలీవు. కాబట్టి అదృష్టవంతుడే కదా ! అదీ ఆయన చెప్పింది.

యిక యిక్కణ్ణించి సాధనల పర్వము ప్రారంభమౌతుంది. ఏ సాధన ఎందుకు, ఎలా, ఎక్కడ, ఎంత సేపు ఏ మానసిక స్థితిలో చేయాలో చక్కగా తెలుసుకొని ఆ తర్వాత చేయాలి ! ముందు చక్కగా అవగాహన చేసుకునేందుకు ప్రయత్నం చేద్దాం ! యివి మామూలు సాధనలు కావు.

1) సాధన :- ఒక చోట స్థిరంగా కూర్చోని మూడు, నాలుగుసార్లు లోతుగా శ్వాస తీసుకొని, తీసుకున్న శ్వాస అంతా వదిలేస్తూ నెమ్మదిగా శవాసనంలోకి రావాలి. శవం మాదిరిగా ఎక్కడా బిగింపు లేకుండా హాయిగా పడుకోవాలి. కాలి వేళ్ళ నుంచి క్రమక్రమంగా తల వరకు అన్ని కండరాలనూ అవయవాలనూ రిలాక్స్ చేసుకొంటూ క్రమంగా పైకి రావాలి. అలా రిలాక్సేషన్ హాయిగా ఫీలవుతూ ఎలాంటి బిగింపు లేకుండా శవం మాదిరిగా పడుకున్న మనం కళ్ళు మూసుకొని ఇలా భావన చేసుకోవాలి.

మన శరీరంలోని అవకతవకల్నీ, అనారోగ్యాల్నీ సరి చేయబోయే సర్జెన్ మన ఎదురుగా ఉన్నారు. ఆ తండ్రే ఓ మహావైద్యుడు. ఆయన వేరెవరో కాదు. పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీపండిత శ్రీ శ్రీరామశర్మఆచార్యుల వారు. యీ

భూమి మీద ప్రస్తుతం మనపట్ల వారు ఎంత ప్రేమతో ఉన్నారంటే అంతటి ప్రేమను మరొకరు చూపలేరు. అసత్యమాడడంగానీ, అతిశయోక్తులు చెప్పడం గానీ చేతగాని ఆ మహాపురుషుడే స్వయంగా ఏమన్నాడంటే 'మీ మీద మాకు ఎంత ప్రేమ ఉందో చెప్పేందుకు మాటలుగానీ, రాసేందుకు కలం కానీ, చూపేందుకు ఉదాహరణగానీ లేద'న్నారాయన. అలాంటి ప్రేమమయ తండ్రి మన ఎదురుగా మనల్ని సరిచేసేందుకు ఎంతో ఆరాటపడుతూ నుంచున్నారన్న భావనతో ఉంటూ అలా కదలకుండా శవంలాగా పడుకొని ఉండాలి. ప్రేమ ప్రేమ ప్రేమ తప్ప ఆయనకు మన మీద మరొకటి లేదు. మనమెన్ని పొరపాట్లు, తప్పులు చేసినా, పాపాలు నేరాలు చేసినా నిస్సందేహంగా ఆయన సరిచేయగలడు. అందులో ఏ మాత్రమూ సందేహం లేదు. ఆయన శక్తి సామర్థ్యాలకు అంతు లేదు. సర్వసమర్థుడైన ఆ మహాగురువు సర్జన్‌గా మన ఎదుట నిలబడి ఉన్నాడు. ప్రేమ నిండిన కనులతో ఆ మహనీయుడు చికిత్స చేయడం ప్రారంభించాడు. మనం తక్కువగా నేరాలు, పాపాలు చేసుంటే త్వరగ బాగవుతాం. అదే ఎక్కువగా దోషాలు, మలినాలు, పేర్చుకొని వుండి వుంటే సమయం తీసుకుంటుంది. అది సహజమే కదా! ఇక్కడ మనం ఒక చిన్న ఆలోచన చేయడం మన కనీస ధర్మం. అదేమంటే 'ఎక్కువ మలినాలు పాపాలు, దోషాలు, శరీరమంతా పేర్చుకోనిఉన్న మన శరీరాన్ని బాగుచేయడానికి ఆ దయామయునికి ఎక్కువ శ్రమను కల్గచేయడమే కదా! మనపట్ల ప్రేమతో ఉన్న ఆ మహనీయునికి శ్రమ తగ్గించాలి' అని మనస్ఫూర్తిగా అనుకోవడం ఆయనపట్ల మన ప్రేమను వ్యక్తం చేయడమే అవుతుంది కదా! సత్యం, ప్రేమ, న్యాయం మన జీవితంలో నిరంతరం పాటిస్తూంటే మనకు చికిత్స చేయడం ఆ సర్జన్‌కు పెద్ద శ్రమ కాదు. ఈ భావన తప్ప మరో ఎలాంటి ఆలోచనకానీ, ఎలాంటి టెన్షన్ గానీ, కదలిక కానీ లేకుండా అలా శవం మాదిరిగా పడుకొని ఉండే సాధన రోజూ 15 నిమిషాలు చేసుకోవాలి.

2) సాధన :- ఖేచరీ ముద్ర – గాలిలో అంటే ఆకాశంలో సంకల్పమాత్రంచేత ప్రయాణం చేయగలిగేందుకు ఈ సాధన పనికొస్తుంది. దీనివల్ల ముఖ్యంగా అమరత్వము, ఆనందము తప్పక లభిస్తాయి. అయితే ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు

మనకు కల్గుతున్న అనుభవాలను ఎవరితోనూ ప్రస్తావించకూడదు. పరమ పూజ్య గురుదేవులు శ్రీపండిత శ్రీశ్రీరామశర్మఆచార్య ఈ సాధనతో వారు వారి గురుదేవులతోపాటు ఆయన ఆకాశగమనం చేయగల్గారు. నేడు మన మధ్య అంతటి శక్తి సామర్థ్యాలను కల్గినటువంటి వ్యక్తులు పుష్కలంగా ఉన్నారు. 'ఖేచరి' అంటే ఆకాశంలో నడవడం.

ఈ ముద్ర ఎలా ఉంటుందంటే నాలుక వెనక్కి మడత పెట్టాలి. నాలుక కొనతో అంగిటిలో మాటిమాటికీ తాకుతూ ఉండాలి. ఇదీ సాధన. చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలను అందించే ఈ సాధన రోజూ ఒక గంట చేసుకోగల్గితే చాలు జీవితంలో ఎన్నో అనుభూతులు గల్గుతాయి. రోజు ఉదయాన్నే మొహం కడుకొన్న తర్వాత ఈ ముద్రలో ఉంటూ మామూలుగా అన్ని పనులు చేసుకోవచ్చు. ఈ సాధన చేస్తున్న గంటసేపు కదలకుండా కూర్చోవాలన్న నియమం ఏమీ లేదు. ఎటొచ్చీ యీ సాధన చేస్తున్నంతసేపు ఎవ్వరితోనూ ఏమీ మాట్లాడకూడదు. నాలుక అంగిలికి తగిలిస్తాము కాబట్టి ఎలాగూ మాట్లాడలేము అయితే గురుదేవులు ప్రత్యేకంగా ఏమి చెప్పారంటే 'ఈ సాధకుడు ఈ సాధనలో వచ్చే అనుభూతులు, ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలను ఎట్టి పరిస్థితిలోను ఎవ్వరికీ చెప్పవద్దు ఎవరితోనైనా చెప్పారో ఖేచరీముద్ర మీకు పనిచేయదు.

తర్వాత నాలుకను పైకి మడచి కొనతో అంగిలిని తాకుతున్నప్పుడల్లా క్రమక్రమంగా దివ్యమైన రుచులు తెలుస్తుంటాయి. ప్రారంభంలో చేదుగా, ఉప్పగా, తీయగా అనిపించినా సాధనా తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ, మన శ్రద్ధను అనుసరించి, దివ్య రుచులే కాదు. అమృతాన్ని కూడా మనం అంగిలి నుంచి నాలుకతో రుచి చూడగలుగుతాము. యిది పరమ సత్యము. ఎలాంటి సందేహమూ లేదు." అన్నారు.

గురుదేవులు ఈ విషయం గురించి ప్రస్తావిస్తూ మీ శ్రద్ధను పెంచుకొంటే నిజంగానే అంగిటిలో అమృతం ఊరుతుంది. సందేహమే లేదు' అని అన్నారు. ఇక ఆకాశంలో నడవడం అంటే అది సూక్ష్మ శరీరంతో జరిగేదని గుర్తుంచుకోవాలి.

నీళ్ళ మీద నడిచేందుకు ఒకడు తీవ్రమైన సాధన చేశాడట. అలా అతని సాధన ఏకధాటిగా 12 సం॥లు చేశాక అతను నీళ్ళమీద నడిచే సిద్ధి పొంద గలిగాడట. యీ విషయం తెలుసుకున్న శ్రీరామకృష్ణపరమహంస "ఎందుకయ్యా అలాంటి ఉపయోగంలేని సాధనలు. ఒక్క చిన్న అవసరం కోసం అన్నేసి ఏళ్ళు వృథా చేసుకున్నావు. ఒక పావలా వాడి మొహాన కొడితే హాయిగా బల్లకట్టుమీద అవతలి వడ్డుకు చేరవేస్తాడు గదా" అని ఎంతో బాధపడుతూ చెప్పారట శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస. యిక్కడ మనకు ఆయన తెలియజేసింది ఏమిటంటే యీ భౌతిక శరీరంతో కాదు మనం ఆకాశగమనం చేసేది అది మనకు అర్థమవ్వాలి.

ఈ సాధనలన్నీ మనలో ప్రాణశక్తిని పెంచే ప్రాణవిద్యకు సంబంధించిన రహస్య సాధనలు. అయితే ఏ సాధన చేస్తున్నా హాయిగా, ఆనందంగా, పట్టుదలగా చేయాలి. యాంత్రికంగా చేసే సాధనాలు ఏవైనా సమయాన్ని వృథా చేస్తాయి తప్ప ఏమీ లాభం ఉండదు.

దీని తర్వాత మరో సాధన ఇది 15 నిమిషాలు చేసుకొంటే చాలు. కూర్చొని కానీ పడుకొని కానీ ఈ సాధన చేసుకోవచ్చు. 'వటపత్రసాయి సాధన' అని దీని పేరు. బుజ్జి కృష్ణుడు వటపత్రం మీద పడుకొని వుంటాడు. (రావి ఆకు మీద కాదు మర్రి ఆకు మీద. ఎందుకు చెప్పాల్సివచ్చిందంటే చాలా ఫొటోల్లో వటపత్రసాయి రావి ఆకు మీద పడుకొని వున్నట్లు తప్పుగా చిత్రికరించారు. మర్రి ఆకు.)

3) సాధన:- ఈ విశ్వంలో నేనే ఉన్నాను. నేను తప్ప ఇంక ఎవ్వరూ లేరు. ఏ మనిషీ లేడు ఏ శరీరమూ లేదు, ఏమి లేదు, అసలు అంతా శూన్యమే. నేను - నేను - నేను - నేను తప్ప మరొకటి లేదు. నేనే వటపత్రం మీద ఉన్నది." ఇలా భావించుకొని అలా నిశ్చల స్థితిలో యీ మహాశూన్యంలో 'నేను ఒక్కడినే ఉన్నాను.' అనుకొంటూ 15 నిమిషాలు ఉండిపోవాలి. ఇదీ సాధన.

ఈ సాధన వల్ల లాభాలు :-

మన మనసులోని అనేక మాలిన్యాలను కడిగి వేస్తుంది. మానసిక స్థితిని పెంపొందిస్తుంది. ప్రాణవిద్యకు పాత్రతనిస్తుంది. ఈ సందర్భంగా గురుదేవులు

అద్భుతమైన ఉదాహరణ ఇచ్చారు. కాస్త జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకొంటే ఈ సాధనతో ఎంత శక్తిని అందుకోగలమో స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

ఒక డాక్టర్ 'నేను' అంటాడు. ఇంజనీర్ 'నేను' అంటాడు. సైంటిస్ట్ 'నేను' అంటాడు. రాజకీయ నాయకుడు 'నేను' అంటాడు. పండితుడు 'నేను' అంటాడు. మేధావి 'నేను' అంటాడు. ఓ మహాజ్ఞాని 'నేను' అంటాడు. నేను నేను తప్ప ఈ విశ్వంలో మరోటి లేదు. యీ 'నేను'కు బహువచనం లేదు. **యీ సాధనలో భావతీవ్రత పెంచుకొన్న కొద్దీ అన్ని 'నేను'లలోని సంపూర్ణ జ్ఞానము ఈ 'నేను'కు వస్తుంది.** అంటే ఈ సాధన వల్ల సర్వజ్ఞత సిద్ధిస్తుంది. మాతృశ్రీ జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ తరచూ అనేవారు. **"నేను నేనైన నేను."**

4) సోహం సాధన :- యిది ప్రాణవిద్యకి సంబంధించిన సాధనల్లోకెల్ల గొప్ప సాధన. మన శ్వాస లోపలికి వెళ్తుంది. బయటికి వస్తుంది. ఇది నిరంతరాయంగా జరుగుతూనే ఉంటుంది. అయితే దానంతట అదే జరిగే శ్వాస ఒకటి, మనం ప్రయత్నపూర్వకంగా పీల్చుకొని వదిలే శ్వాస ఒకటి. ఈ రెండిటిలో ఇప్పుడు మనం చేయబోయేది మొదటి రకం శ్వాస సాధన. శ్వాస దానంతట అదే లోపలికి వెళ్ళి వస్తుంది. మన పంచ ప్రాణాలలో మొదటిదైన ప్రాణము యొక్క శక్తి మన శరీరంలో ఉండి బయటి నుంచి గాలిని లోపలికి గుంజుకొంటోంది. ఇది మన ప్రమేయం లేకుండానే నిత్యమూ జరుగుతోంది. మనం పరధ్యానంగా ఉన్నా నిద్రపోతున్నా ఏ సినిమానో, టీ.వీ.నో చూస్తున్నా శ్వాస దానంతట అదే జరుగుతూ ఉండడానికి కారణం ఆ ప్రాణమే. ఆ ప్రాణవాయువు బయట నుంచి వాయువును లోపలికి గుంజుకుంటుంది. అలా గుంజుకున్న వాయువును మన పంచప్రాణాలలోని అపానము తిరిగి ఆ వాయువును బయటికి నెట్టి వేస్తుంది. శ్వాస ప్రక్రియలో ప్రతిసారీ జరుగుతోంది ఇదే. ఇక్కడ మనం గుర్తుంచుకోవాల్సింది ఏమిటంటే బయట వాయువు లోపలికి లాక్కొంటోనప్పుడు శబ్దాన్ని గనక గమనిస్తే 'సో' అనే శబ్దం వినిపిస్తుంది. దాన్ని గమనించుకోవాలి. **ఆ శబ్దాన్ని వినాలి.** లోపలికి వచ్చిన వాయువును తిరిగి అపాన వాయువు బయటికి నెట్టి వేస్తున్నప్పుడు 'హం' అనే శబ్దం వినిపిస్తుంది. ఆ శ్వాస చేస్తోన్న 'హం' **శబ్దాన్ని వినాలి. ఇది సాధన.** ఇది

చెప్పుకోవడానికి చాలా చిన్న సాధనైనా మనల్ని ప్రాణవిద్యలో నిష్ణాతుల్ని చేయగలిగిన సాధన.

ప్రశాంతంగా ఓ చోట కూర్చొని ఏకాగ్రతగా మనలోని ప్రాణము బయట వాయువును మన నాశిక రంధ్రాల గుండా లోపలికి లాక్కుటున్నప్పుడు ఆ వాయువు చేసే శబ్దాన్ని వినాలి. నోటితో అనడమో 'సో' అని మనస్సుతో అనడమో కాదు. అలా లోపలికి వెళ్ళిన శ్వాస తిరిగి అపాన వాయువు శక్తితో బయటికి నెట్టబడుతోంది. నాశిక రంధ్రాల గుండా 'హం' అనే శబ్దం చేస్తూ వాయువు బయటికి వెళ్ళిపోతుంది. ఇక్కడ 'హం' అనే శబ్దాన్ని వినాలి. శ్వాస లోపలికి వెళ్ళేప్పుడు 'సో' - బయటికి వస్తున్నప్పుడు 'హం'. **ఏకాగ్రతగా మనం యీ సాధనలో చేయాల్సింది ఈ రెండు శబ్దాల్నీ తదేకంగా వినడమే.** సా + ఓ = సో.... - హ+ మ్ = హం - స... హ... ఈ రెంటినీ తీసేస్తే 'ఓం' అవుతుంది. ఇది ఓంకారం యొక్క శక్తిని పెద్దయెత్తున మనలో నింపగలిగే అద్భుతమైన సాధన. ఈ సాధన చేసుకొనేందుకు కాల పరిమితి ఏమి లేదు. ఎప్పుడైనా చేసుకోవచ్చు. ఎంతసేపైన చేసుకోవచ్చు. **ఈ 'సోహం' సాధన కొన్ని వందల వేల రెట్ల శక్తిని అందించాలంటే దీనికి ఒక విశేషమైన భావన జోడించగల్గితే చాలు మీలో ప్రాణశక్తి ఊహించనంతగా పెరుగుతుంది. అదేమంటే...**

'సో' అని శ్వాసలోపలికి వెళ్తున్నప్పుడు తేజోమయమయిన బంగారు రంగు మెరిసే కిరణాలు లోపలికి వెళ్తున్నాయి. 'హం' అంటూ బయటికి వచ్చేటప్పుడు శ్వాసతో పాటు చల్లనీ వెండి వెన్నెల వంటి చంద్ర కిరణాలు బయటికి వస్తున్నాయి.' ఈ రెండు భావనలు సోహంకు జత చేసుకొంటే వచ్చే ఫలితాలు అమోఘప్రదంగా ఉంటాయి.

'సో' అంటున్నప్పుడు బంగారు రంగుతో మెరిసిపోతున్న కిరణాలు మన శ్వాస ద్వారా మన శరీరంలో ప్రవేశించి మన శరీరాన్ని బంగారం రంగులో ప్రకాశింపజేస్తున్నాయి. మన శరీరంలోని ప్రతి అణువు, ప్రతి కణము బంగారు రంగులోకి మారుతోంది. ఇలా భావన చేసుకోవాలి. అలాగే 'హం' అనే శబ్దంతో

బయటికి వచ్చే శ్వాస చల్లని వెండి వెన్నెల వంటి పరమ శాంతియుతమైన, ఎంతో హాయియైన చంద్ర కిరణాలను బయటికి తెస్తున్నాయి. దాంతో మన చుట్టూ ఓ అద్భుతమైన శాంతిపూరిత వాతావరణం క్రమక్రమంగా నిర్మించ బడుతోంది. మన చుట్టూ ఎంతో హాయి అలముకొంటోంది. ఇలా చక్కని భావనతో హాయిగా అనుభూతి చెందుతూ చేసుకోవాలి.

మనలో ప్రాణశక్తిని పెద్దఎత్తున పెంపొందింపచేయగలిగే **మరో విశేష సాధన** ఇక్కడ ఇచ్చారు.

5) సాధన:- ఓ పసిపిల్లవాడు ఓచోట కూర్చోని ఏదో చేస్తున్నాడు. ఆ పసివాడి ఒళ్ళంతా మలము, మూత్రము మొదలైనవాటితో నిండి ఉంది. ఉన్నట్టుండి వాళ్ళ అమ్మ ఆ పసివాడి ఎదుట కనబడేసరికి ఆ పసివాడి మోహం ఒక్కసారిగా వెలిగిపోయింది. గబుక్కున లేచి నుంచోని 'అమ్మా' అంటూ ఎత్తుకోమని చేతులు చాచాడు. మలమూత్రాలతో నిండి ఉన్న ఆ పసివాణ్ణి ఆ తల్లి వెంటనే ఎత్తుకోలేదు. ముందు వొళ్ళంతా శుభ్రం చేసి అప్పుడు ఎంతో ప్రేమగా ఆ తల్లి ఆ పసివాడ్ని ఎత్తుకొని ముద్దాడింది. **ఇదీ సాధన.**

ఈ సాధనలో భావన ఎంత తీవ్రంగా ఉంటే అంత మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. పైన చెప్పిన సంఘటనలో 'పసివాడివి నువ్వే'. అమ్మ గాయత్రి మాత. ఈ సాధన చేస్తూ భావనలోపసిపిల్లవాడిగా ఉన్న నీవు వొళ్ళంగా మల మూత్రాలతో ఉంటావు. అయితే పసివాడివి కాబట్టి నీ శారీరక స్థితికి నీకు అసహ్యం అనిపించదు కదా! ఉన్నట్టుండి అమ్మ వచ్చింది. ఒక్కసారి 'అమ్మా' అంటూ లేచి నిలబడ్డావు. ఎత్తుకోమన్నావు. నిన్ను శుభ్రం చేశాక అమ్మ ఎత్తుకొంది. నువ్వు అడక్కపోయినా నీకు అమ్మ ముద్దు పెట్టింది. **ఈ సాధనలో ప్రధానంగా గుర్తుంచుకోవాల్సినవి రెండు. అవి ఏమిటంటే ఒకటి. నీ శారీరక స్థితికి నీకు అసహ్యాన్ని కల్గించకూడదు. రెండు. ఈ సాధన చేస్తున్నంతసేపూ గాయత్రి మంత్ర జపం చేస్తుండాలి.** పెదాలు కదిలిస్తూ గుసగుసలాడుతున్నట్టుగా మంత్రం జపిస్తూ ఉండాలి తప్ప స్పష్టంగా పైకి వినబడ కూడదు.

6) త్రాటక విద్య:- యీ సాధన ఒక ఆవు నెయ్యి దీపాన్ని వెలిగించుకొని దాని ఎదురుగా కూర్చోని చేస్తే మంచిది. పరిస్థితులను బట్టి వీలుకాకపోయినా పర్వాలేదు. ఆవు నెయ్యి దీపాన్ని వెల్గించి ఒక 5 సెకండ్లపాటు ఆ జ్యోతిని చూసి కళ్ళు మూసుకోవాలి. కళ్ళు మూసుకోగానే అప్పుడే మనం చూసిన జ్యోతి కనిపిస్తుంది. నెమ్మదిగా ఆ జ్యోతిని కనుబొమ్మల మధ్యన సుమారు తలలో రెండు అంగుళాల లోపల స్థాపించుకోవాలి. వెలుగుతున్న ఆ జ్యోతి యొక్క కాంతిలో మన శిరస్సులో ఉన్న చిన్న మెదడు, పెద్దమెదడు ఇలా ప్రతి భాగాన్ని, ప్రతి కణకణాన్ని చూడటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. క్రమక్రమంగా ఆ వెలుగులో కంఠం, ఛాతి, గుండె, పొట్ట, ఇలా నఖశిఖ పర్యంతం శరీరంలోపల ఉన్న ప్రతీ అణువణువును ఆ జ్యోతి యొక్క వెలుగులో చూడటానికి ప్రయత్నం చేస్తూండాలి ! ఇదీ సాధన.

యీ సాధన వల్ల చాలా ప్రయోజనాలుంటాయి. **ముఖ్యంగా మన ఆరా విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కనీసం రెండు కిలోమీటర్లకి తగ్గదని చెప్పారు.** ఆరా అంటే కంటికి కనిపించని ఓ ప్రకాశమానమైన, తేజోవంతమైన కాంతివలయము. యీ సాధనతో హిప్నటిజం, మెస్మరిజంలాంటి వాటివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను పొందగల్గడమే కాకుండా మన ఆరా పరిధిలో వున్న అన్ని విషయాలు, అందరి విషయాలు అవగతమవడం సాధ్యం అవుతుంది. తీవ్రమైన పట్టుదల, శ్రద్ధ చూపించగల్గితే కేవలం **తొమ్మిది రోజుల్లోనే** ఎంతో అభివృద్ధి సాధించవచ్చని సాక్షాత్తు పరమపూజ్య గురుదేవులే చెప్పడం జరిగింది. అందుకే ఇవన్నీ మామూలు సాధనలు కావు అన్నారు. సాధన తీవ్రతను బట్టి కొద్ది రోజుల్లోనే ఎన్నో అద్భుతమైన ఫలితాలను విచిత్ర అనుభూతులను చవిచూడగలుగుతాము.

7) ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయమము:- కళ్ళు మూసుకొని ప్రశాంత వాతావరణంలో వెల్లికిలా పడుకోవాలి. మన చుట్టూ ప్రాణశక్తి ప్రవాహం పరుగులు పెడుతోందనీ, ఆ ప్రాణశక్తి సముద్రంలోనే మనం హాయిగా పడుకుని ఉన్నామనీ భావన చేసుకుంటూ, లోతుగా శ్వాస తీసుకొంటూ 'చాలినంత ప్రాణశక్తి నా శరీరంలోకి వెళ్తోంది. శ్వాస ద్వారా నేను పీల్చుకొంటున్న ప్రాణశక్తి నా అంగప్రత్యంగాలలోనూ, సమస్త నాడీ మండలంలోనూ, రోమ రోమానా, కణకణానా ప్రవహిస్తోంది. నా

శరీరమంతా ప్రాణశక్తితో నిండిపోతోంది.' అనుకుంటూ ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి పీల్చుకొని వెంటనే వదిలేయకుండా ఓ 10 సెకండ్లు లోపలే ఆపాలి. తిరిగి శ్వాసను బయటకు వదులుతూ 'నా శ్వాస ద్వారా నాలోని సమస్త రోగాలు, దోషాలు, విషాలు బయటికి వెళ్ళిపోతున్నాయి.' అనుకుంటూ శ్వాసను **నోటి ద్వారా** బయటకు వదలాలి. పూర్తిగా శ్వాసను నోటి ద్వారా బయటకు వదిలేశాక నోరు మూసుకొని ఓ పదిసెకండ్లు వెంటనే గాలి పీల్చుకోకుండా ఆగి ఆ తర్వాత తిరిగి ముక్కుతో ఇందాకటిలాగానే ఈ ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామాన్ని రెండోసారి చేయాలి.

తీసుకొన్న శ్వాసను బయటికి వదలకుండా ఊపరితిత్తులలో పది సెకండ్లుపాటు అపలేకపోతే ప్రారంభంలో 5 సెకండ్లు ఆపుకోవచ్చు. క్రమంగా క్రమక్రమంగా 10 సెకండ్లు, 15సెకండ్లు, 20 సెకండ్లు, 25 సెకండ్లు అలా పెంచుకొంటూ పోవాలి. **ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ శ్వాసను బలవంతంగా ఆపకూడదు.** ఇలా ఈ ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామాన్ని మొదట్లో 15 నిమిషాలు, పోనుపోను క్రమక్రమంగా పెంచుకొంటూ అర్ధ గంట వరకు చేయాలి.

ఈ సాధన చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. మీ శ్రద్ధను బట్టి త్వరలోనే మీ ఛాతిలోని సూర్యచక్రం వెలుగుముద్దగా వెలగడం కనిపిస్తుంది. అయితే ప్రారంభించిన రోజునే కాదు. క్రమం తప్పకుండా అభ్యాసం చేస్తూ ఉంటే ఇంతకు ముందు మనం చెప్పుకొన్న సూర్యచక్రము ఓ స్పష్టమైన ప్రకాశంతో వెలుగుతూ ఉండటం మనం చూస్తాము. ఈ సాధన చేశాక చిన్నగా లేచి కూర్చోవాలి. ఈ సాధనా బలం వల్ల మనలో ఒకరకమైన కరెంట్ ప్రసరిస్తోందన్న అనుభూతి కల్గుతుంది. రక్తప్రసరణలో వేగము పెరిగినట్లు తెలుస్తుంది. చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తు పెట్టుకోవాల్సిందేమిటంటే ఈ అభ్యాసం అవ్వగానే వెంటనే ఏదైనా తినటమో, త్రాగటమో, స్నానమో, మైథునమో వంటివి చేయకూడదు. కనీసం ఓ అరగంట ప్రశాంతంగా కూర్చుంటే మంచిది.

మనలోని 10 ప్రాణాలను నిద్రలేపే ప్రాణోద్ధాన ప్రక్రియ ప్రదక్షిణల ద్వారా చాలా బాగా జరుగుతుంది. యీ విషయాన్ని 'ప్రదక్షిణల మహత్యం' అనే పుస్తకంలో

చాలా వివరంగా తెలియజేయడం జరిగింది. ముఖ్యంగా 'ప్రాణోద్ధాన ప్రదక్షిణలు' అనే అంశమ్మీద అక్కడ సవివరంగా చర్చించడం జరిగింది.

మనం తినబోయే ఆహారం మీద మనకక్కనిపించని మాలిన్యాలు ఎన్నో వుంటాయి. మనకు తెలీని విధంగా మనం తీసుకునే ఆహారం మన మీద ప్రభావం చూపిస్తుంటుంది. మన మనసు దాని ఆలోచనలు గొప్పగా వున్నా, చప్పుగా వున్నా అది మనం తినే ఆహారం మీదే ఆధారపడి వుంటుంది. ఇంకా మనం పీల్చే గాలి మీద కూడా ఆధారపడి వుంటుంది. కాబట్టి మనం ఎదగాలంటే ఆహారం మారాలి. అంటే మాలిన్యాలు లేని సాత్వికాహారం, పరిశుద్ధమైన గాలి చాలా అవసరం. పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్య 'బలివైశ్వదేవ' ప్రాముఖ్యతను తెలియజేశారు. మనం వండిన అన్నం గిన్నెలో నుంచి మొట్టమొదటి కొంతభాగం (ఒక చిన్న ముద్ద పరిమాణము) తీసుకొని కొంచెం నెయ్యి, బెల్లము కలిపి ఐదు భాగాలుగా చేసుకొని ఈ క్రింది మంత్రాలతో అగ్నికి ఐదు ఆహుతులు సమర్పించాలి. **దీనివల్ల ఆ పరిసర ప్రాంతంలోని సమస్త వాయుమండలం పరిశుద్ధంగా తృటిలోనే మారిపోతుంది. అంతేకాకుండా దీనివల్ల ఎన్నో మహా ప్రయోజనాలున్నాయి.** ముఖ్యంగా యీ బలివైశ్వదేవము ఎవరైతే ప్రతి నిత్యము పాటిస్తారో ఎలాంటి కరువుకాటకాలలోనైనా సరే వారి వంశానికి మొత్తానికి ఆకలిచావులుండవు. అన్నం కోసం వెతుకులాటలుండవు. సమృద్ధిగా ప్రతి రోజు ఆహారము వారి తరతరాలకూ లభిస్తుందన్నది ఋషులవాక్కు. వారి వాక్కుతో తిరుగే వుండదు. పరమపూజ్య గురుదేవులు దీనిని 'పంచమహాయజ్ఞాలు' అని కొనియాడారు. యిలా 5 ఆహుతులు అగ్నికి సమర్పించడం మామూలు యజ్ఞము కాదు. 'మహా' యజ్ఞము అని పరమపూజ్య గురుదేవులు అన్నారంటె దానివల్ల ఎన్ని శక్తివంతమైన ఫలితాలుంటాయో మనం ఊహించగలమా ?

బలివైశ్వదేవము

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా ఇదం బ్రాహ్మణే ఇదం నమమ

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా ఇదం దేవేభ్య: ఇదం నమమ

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా ఇదం ఋషిభ్య: ఇదం నమమ

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా ఇదం నరేభ్య: ఇదం నమమ

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా ఇదం భూతేభ్య: ఇదం నమమ

ఇక్కడ పరమపూజ్య గురుదేవులందించిన ఓ అత్యవసర రహస్య సమాచారాన్ని గుర్తు చేసుకొందాం. మనం చేసుకొంటున్న సాధనలు త్వరత్వరగా ఫలితాలను అందివ్వాలంటే కొన్ని సూచనలను మనం విధిగా పాటించాలి. చాంద్రాయణవ్రత ప్రప్రథమ చరణంగా ప్రతిరోజు శ్రీసూక్తముతో సంపుటీకరణ చేసిన యీ అద్భుతమైన మంత్రశబ్దాలను ధారణ చెయ్యాలి. క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ ఆయా నక్షత్రం రోజున అది పారాయణ చేయడంతో మన శరీరంలో ఆ నక్షత్ర శక్తి యింకిపోతుంది. దానితో మనకు చెప్పలేనన్ని మహాప్రయోజనాలుంటాయి.

దీని తర్వాత బలివైశ్వదేవము – దాని తర్వాత ప్రాణాగ్నిహోత్ర విధి. యివి ప్రతి నిత్యమూ మర్చిపోకుండా పాటించాలి. **చెప్పుకోవడానికి సమయము ఎంతో పడుతుందనిపిస్తుంది గాని ఆచరణలో అస్సలు పెద్దగ ఏమీ సమయం తీసుకోదు.** కేవలం కొద్ది నిముషాలు చాలు. వంటచేసినవారు బలివైశ్వదేవము సమర్పిస్తారు. అది అందరూ చేయాల్సిన పనిలేదు. ఇంట్లో ఎవరో ఒక్కరు చేస్తే చాలు. ప్రాణాగ్ని హోత్రవిధి మాత్రం ప్రతివొక్కరూ భోజనం చేయబోయే ముందు చేయవలసిన తప్పనిసరి విధిగా చెప్పారు. దీనికి కేవలం 1 ని॥గాని 2 ని॥లు గాని సమయం తీసుకుంటుంది. అదే అలవాటైపోతే 20 సెకండ్ల 30 సెకండ్ల కాలం సరిపోతుంది. ఐతే దీని ప్రభావము ఎంతో ఎక్కువ అని గ్రహించాలి.

ప్రాణాగ్ని హోత్ర విధి

1. ప్రాణ ఆహుతి :



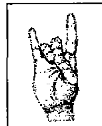
ముద్ర: బ్రొటన వేలు, తర్జనీ (చూపుడు వేలు) మరియు మధ్యమ వేలును కలపాలి.

ఈ ముద్రలో నేతితో కలిపిన అన్నమును తీసుకుని

ఓం ప్రాణాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి. వేసుకుని 'ఇదమాది దేవాయ ఇదం న మమ' అని పలకాలి. ఈ ఆహుతిని స్వీకరించు దేవత సవిత. యిలా చేయడం వల్ల మంచి వర్చస్సు ఏర్పడుతుంది. రకరకాల సాధనలు చేయదానికి శరీరము అనుకూలిస్తుంది. మంచి ఆకలి పుట్టిస్తుంది. అనాహత చక్రము ప్రభావితమవుతుంది. దీంతో యిన్ని లాభాలుంటాయి.

ధ్యాన భావన : రంగు – బంగారువర్ణము, ఋషి – క్షుదాగ్ని,
దేవత – సూర్యుడు, ఛందము – గాయత్రి

2. అపాన ఆహుతి :



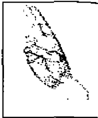
ముద్ర: మధ్య వేలు, ఉంగరపు వేలు, బ్రొటన వేళ్ళను కలపాలి.

ఓం అపానాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి. వేసుకొని 'ఇదం సోమాయ ఇదం న మమ' అని పలకాలి.

ఈ ఆహుతిని స్వీకరించు దేవత చంద్రుడు. ఇది శాంతిని, పుష్టిని, శక్తిని యిస్తుంది. యిలా చేయడం వల్ల మూలాధార చక్రమును ప్రభావితమవుతుంది.

ధ్యాన భావన : ఆవుపాలరంగు, ఋషి – శ్రద్ధాగ్ని,
దేవత – సోముడు, ఛందము – ఉష్ణిక్

3. వ్యాన ఆహుతి :



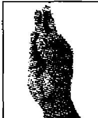
ముద్ర : ఉంగరపు వేలు, చిటికిన వేలు, బ్రొటన వేళ్ళను కలపాలి.

ఓం వ్యానాయ స్వాహా ॥ ఇదం అగ్నయే ఇదం న మమ. అంటూ నోట్లో వేసుకోవాలి.

ఈ వ్యాన ముద్ర ద్వారా స్వీకరించిన ఆహారము స్వాధిష్ఠానమును ప్రభావితము చేయగలదు. బొడ్డు నుండి కాలి బ్రొటన వేలు వరకు ఈ అన్నాహుత శక్తి ప్రవహించి మనకు కలిగే వ్యాధుల నుండి రక్షించగలదు.

ధ్యాన భావన : రంగు - పద్మము, ఋషి - హుతాశనాగ్ని,
దేవత - అగ్ని, ఛందము - అనుష్టుప్

4. ఉదాన ఆహుతి :



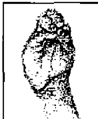
ముద్ర: చూపుడు వేలు, చిటికిన వేలు మరియు బ్రొటన వేళ్ళను కలపాలి.

ఓం ఉదానాయస్వాహా - అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి. 'ఇదం వాయవే ఇదం న మమ' అని పలకాలి.

ఈ ముద్ర విశుద్ధి చక్రమును ప్రభావితము చేస్తుంది. గొంతు నుండి తల వరకు ఈ మంత్రపూరిత ఆహారము పనిచేసి మంచి శ్రావ్యమైన కంఠమును ప్రసాదిస్తుంది.

ధ్యాన భావన : రంగు - ఆరుద్రము, ఋషి - అగ్ని,
దేవత - వాయువు, ఛందము - బృహతీ

5. సమాన ఆహుతి :



ముద్ర : అన్ని వేళ్ళ చివరి భాగములను కలపాలి.

ఓం సమానాయస్వాహా - అంటూ, నోటిలో అన్నం మెతుకులు వేసుకోని 'ఇదం పర్జన్యాయ ఇదం న మమ' అని పలకాలి. ఈ మంత్రాహుతి మన మణిపూరక చక్రమును

ప్రభావితము చేస్తుంది. తద్వారా హృదయము నుండి నాభి వరకు గల ప్రదేశమంతా రోగరహితమై ఉండగలదు.

ధ్యాన భావన : రంగు - ఎఱుపు, ఋషి - అగ్ని
దేవత - పర్జన్యుడు, ఛందము - పంక్తి

డా. కాలర్ అనే ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త కొన్ని అద్భుతమైన అంశాల్ని వెలుగులోకి తెస్తూ ముద్రా విజ్ఞానానికి సంబంధించిన మూలభూతమైన అంశాన్ని చాటి చెప్పాడు. 'జంతువులకి మల్లె కాకుండా చేతుల వేళ్ళు మనకు పొడుగ్గా ఉండటం వల్ల, ఒక వేలుకి ఒక వేలుకి మధ్య చర్మం అతుక్కోకుండా ఉండటం వల్ల, ఏ వేలుకావేలు స్వతంత్రంగా కదిలించగలిగే ఏర్పాటు ఉండటం వలన మనిషి ఇవాళ ఇంత అభివృద్ధి సాధించగలిగాడ'ని చెప్పాడు.

హిట్లర్ ఇలాంటి అంశాన్నే విశేషంగా తీసుకొని ప్రపంచాన్ని గడగడ లాడించాడు. చేతివేళ్ళతో కొన్ని ముద్రలను పెట్టడం ద్వారా ఎన్నో అద్భుతాలను సృష్టించే విజ్ఞానాన్ని మన వేదిక్ సైంటిస్ట్‌లయిన ఋషులు మనకందించారు. **చాలామందికి తెలియని రహస్యమేమంటే ప్రపంచాన్ని గడగడలాడించిన హిట్లర్ ఈ ముద్రావిజ్ఞానాన్ని నరనరాన జీర్ణించుకొన్న నిష్ణాతుడు.** అంత చిన్న వయస్సులోనే అంత గొప్ప గొప్ప విజయాలను సాధించిన హిట్లర్ మనకుమల్లే ముద్రలని చేతివేళ్ళతో ఓ నిర్దిష్టమైన భంగిమలను రూపొందించటంతో ప్రకృతిలో ఓ ప్రచండమైన శక్తిని ఉద్భవింపచేయచ్చని తెలుసుకున్నాడు. ఆచరించాడు. అద్భుతాలు చేశాడు. అతని ఎదురుగా ఎవ్వర్నీ నిలబడనీయని శక్తి సంపాదించాడు. (ఇక్కడ అతను చేసింది తప్పా ? ఒప్పా ? అనే దాన్ని మనం ఇక్కడ చర్చించబోవడం లేదు)

'వివేకానంద ఫోబియో' అని తరచూ గురుదేవులు చెబుతుంటారు. ఓ విచిత్రమైన తరహా వ్యక్తులు ముఖ్యంగా కొంతమంది విద్యార్థులు తమ తెలివితేటలు అపారమైనవని తెలియజేయడం కోసం కొన్ని ప్రశ్నలు వేస్తుంటారు. 'దేవుడు ఉన్నాడంటారా ?' 'మీరు చూశారా ?' 'యంత్రాలు, తంత్రాలు, మంత్రాలు, ముద్రలు ఇవన్నీ కొందరు ఊసుపోక కల్పించి తయారుచేసినవిగా ఎందుకనుకో

గూడదు ?'... అలాంటివన్నీ అడుగుతారు తప్ప తీరా దాని గురించి తెల్సుకొనేందుకు కొంచెం గూడ ఆసక్తి చూపించరు. ఇలాంటి ప్రశ్నలు వేయడం గొప్పనుకుంటారు. అయితే హిట్లర్ అలా కాదు. మనలా ప్రతిదీ కొట్టిపారేయకుండా దానిలోని సత్యాసత్యాలను అన్వేషించాడు. 'నీ ఆచరణ నీ విశ్వాసాన్ని తెలియ జేస్తుంది' అన్నట్టు కొన్ని శక్తివంతమైన విధి విధానాలతో ప్రపంచాన్ని హడలెత్తించాడు. అతను చేసింది తప్పో, ఒప్పో దాని గురించి మనం ప్రస్తావించడం లేదు.

ఏదైనా సబ్జెక్టులో పిహెచ్‌డి చేసిన వాళ్ళని డాక్టర్ అంటారు. వైద్య విద్యలో పట్టా సంపాదించినా డాక్టర్ అంటారు. అల్లోపతి, హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం ఇలా రకరకాల వైద్య విధానాలున్నాయి. ఓ పద్ధతి ప్రకారం ఆ విద్యనభ్యసించి అందులో ఉత్తీర్ణత సాధించిన వాళ్ళను డాక్టర్స్ అని పిలుస్తారు. ఇవన్నీ కాకుండా ఎవరన్నా ఉత్తినే డాక్టర్ అని పేరుకు ముందు రాసుకుంటే అది పెద్ద నేరమే అవుతుంది. దానికి పెద్ద శిక్షే పడుతుంది. మరి మన భారతీయులు పేరుకు ముందు 'శ్రీ' అనో, 'శ్రీమతి' అనో పెట్టుకుంటారు. అంటే 'శ్రీ' విద్యలో నిష్ణాతులు అని అర్థం. మరి మన దురదృష్టం కొద్దీ అసలు ఆ విషయమే మర్చిపోయాం. అయితే మన పేరు ముందు 'శ్రీ' అని ఎవరైనా రాయకపోతే మాత్రం చాలా అవమానంగా ఫీలవుతాం. మనల్ని ఈ దుస్థితి నుంచి బయటికి పడేసేందుకు పరమపూజ్య గురుదేవులు తిరిగి 'శ్రీ' విద్యను అందరికీ అందించడం కోసం మనకో అద్భుతమైన వ్రతాన్ని సాధనగా చేసుకోమని అందిస్తున్నారు. '**బ్రహ్మవర్చసి చాంద్రాయణ వ్రతం**' దాని పేరు. బ్రహ్మవర్చస్ అంటే ఋషులు చేసేటటువంటి వ్రతం. ఋషులంటే మన భారతీయ ఆధ్యాత్మికత జగత్తులో ఓ విశిష్ఠ స్థానాన్ని సాధించినటువంటి వ్యక్తులు. **ఎవరైనా సరే, ఆధ్యాత్మికతలో తొలి పాఠాలు నేర్చుకోవాలంటే ఇక్కడ నుంచే తప్ప వేరు మార్గం లేదు.** కాబట్టి **బ్రహ్మవర్చసి చాంద్రాయణవ్రతం** ఓ గోప్యమైన **ప్రాణవిద్య రహస్యాలను అందించేటటువంటి పరమాద్భుతమైన వ్రతముగా తెలియజేయ** బడింది. ద్వాదశరాశులు, గ్రహాలు, నక్షత్రాలు. ఒక్కో నక్షత్రానికి నాలుగు పాదాలు. ఇవన్నీ జ్యోతిశ్శాస్త్రానికి సంబంధించిన అంశాలు. వీటిలో నక్షత్రాల యొక్క ప్రభావం మనిషి మీద బాగా

చూపిస్తుంది. నక్షత్రానికే ఎక్కువ ఆకర్షణ వుంది. నక్షత్రాన్ని ఇంగ్లీషులో స్టార్ అంటాం. నేడు సినిమా 'స్టార్స్'కు జనం ఎంత ఆకర్షితులవుతున్నారో చూస్తున్నారు కదా ! ఒక ఆధ్యాత్మికవేత్త ప్రవచనానికి ఎంతమంది ఆకర్షితులవు తున్నారు ? అదే సమయానికి నాలుగురోడ్ల అవతల ఓ ఫిలిం'స్టార్' వస్తున్నాడని తెలిసి ఎంతమంది ఆకర్షితులవుతున్నారో చూస్తే ఆ తేడా మనకు చాలా స్పష్టంగా అర్థమౌతుంది. **మిగతా వ్రతాలకీ, ఈ బ్రహ్మవర్చసి చాంద్రాయణ వ్రతానికీ తేడా అంత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.** శ్రీవిద్య మొత్తం దీనిమీదే ఆధారపడివుంది. ఆకాశంలో ఎక్కడో సుదూరాన వున్న నక్షత్రాల యొక్క ప్రభావం మనమీదేం వుంటుందిలే ? అని తక్కువగా మాట్లాడకూడదు. లెక్కలేనన్ని నక్షత్రాలు ఆకాశంలో చీకటి పడ్డాక తలపైకెత్తి చూస్తే కనిపిస్తాయి. వాటిలో ఇరవై ఏడు నక్షత్రాలు మనమీద తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అశ్వని నుంచి రేవతి వరకు వున్న ఇరవై ఏడు నక్షత్రాలల్లోనే ఈ మానవజాతి మొత్తం ఇమిడిపోతుంది. నక్షత్రాల యొక్క శక్తిని వుపయోగించుకో గలిగితే మన జీవితాలలో అద్భుతమైన మార్పులు వస్తాయి. మనకు తెలిసిన, తెలియని ప్రతి ఋషీ ఈ వ్రతాన్ని ఆచరించినవాళ్ళే. శ్రీవిద్య అన్నా చంద్రవిద్య అన్నా ఒక్కటే. **ఈ వ్రతం ఆచరించేవాళ్ళకి జాతకదోషాలు గ్రహ నక్షత్ర దోషాలు ఇలా ఒకటని ఏముంది సమస్త దోషాలు పోతాయి. దృష్టిదోషాలు, వాస్తు దోషాలు యిలాంటి ఏవీ వారి మీద పనిచేయవు.**

యీ సాధన ప్రతినెల 1వ తేదీన ప్రారంభించాలి ! ఒకటవ తేదీ ఏ నక్షత్రమనేది ప్రధానం కాదు. పరమపూజ్య గురుదేవులు చెప్పినదాని ప్రకారం ఒకటవతేదీ అశ్వనీ నక్షత్రానికి సంబంధించిన దోషాలను పోగొట్టగలిగే శక్తి ఈ శ్లోకాలకు ఉన్నదన్నారు. అలాగే 2వ తేదీ భరణీ నక్షత్రం. 3వ తేదీ కృత్తిక నక్షత్రం. ఇలా 27వ తేదీన రేవతి నక్షత్రం వరకు ఏరోజుకారోజు మన నక్షత్ర దోషాలను పోగొట్టుకొని 28వ తేదీన పూర్ణాహుతి చేసుకోవాలి.

1వ తేదీన - అశ్వని

హిరణ్యా వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీాంలక్ష్మీం జ్ఞాతవేదోమమావహ ॥

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జ్ఞాతవేదోమమావహ ॥

తామ్మ ఆవహజాతవేదో లక్ష్మీ మనపగామినీమ్ ।
యస్యాం హిరణ్యం విన్దేయం గామశ్వం పురుషానహమ్॥ 2

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

2వ తేదీన – భరణి

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

అశ్వపూర్వాం రథమధ్యాం హస్తినాదప్రబోధినీమ్ ।
శ్రియందేవీముపహ్వయే శ్రీర్మా దేవీజుషతామ్ ॥ 3

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ 16

3వ తేదీన – కృత్తిక

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

కాంసోఽస్మితాంహిరణ్యప్రాకార మార్ద్రాజ్వలన్తీన్తృప్తాన్తర్పయన్తీమ్।
పద్మేస్థితాంపద్మవర్ణాన్తామి హోపహ్వయే శ్రియమ్ 4

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

4వ తేదీన – రోహిణి

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

చన్ద్రాం ప్రభాసాం యశసాజ్వలన్తీంశ్రియం లోకేదేవజుష్టా ముదారామ్।
తాంపద్మినీమీంశరణ మహంప్రపద్యేఽలక్ష్మీ ర్మేనశ్యతాంత్వాం వృణే 5

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ 16

5వ తేదీన – మృగశిర

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఆదిత్యవర్ణే తపసోఽధిజాతో వనస్పతి స్తవవృక్షో థబిల్వ: ।
తస్య ఫలాని తపసానుదన్తుమాయాన్తరాయాశ్చ బాహ్యాఅలక్ష్మీ: ॥ 6

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ 16

6వ తేదీన – అరుద్ర

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఉపైతుమాందేవసఖ: కీర్తిశ్చమణినాసహ ।
ప్రాదుర్భూతోఽస్మి రాష్ట్రేస్మిన్ కీర్తి మృద్ధిన్దదాతు మే ॥ 7

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

7వ తేదీన – పునర్వసు

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

క్షుత్పిపాసామలాం జ్యేష్ఠామలక్ష్మీ ర్నాశయామ్యహమ్ ।
అభూతిమసమృద్ధించ సర్వాన్నిర్ణుదమేగృహాత్ ॥ 8

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

8వ తేదీన - పుష్యమి

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

గన్ధద్వారాం దురాధర్షా న్నిత్యపుష్టాంకరీషిణీమ్ ।
ఈశ్వరీగ్ం సర్వభూతానాంతా మిహోపహ్వయేశ్రియమ్॥ 9

మనసః కామ మాకూతిం వాచస్సత్యమశీమహి ।
పశూ నాగ్ం రూప మన్నస్యమయి శ్రీశ్శ్రయతాం యశః ॥ 10

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సత తం జపేత్ 16

9వ తేదీన - ఆశ్లేష

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

కర్దమేన ప్రజాభూతా మయిసమ్భవ కర్దమ ।
శ్రియం వాసయమేకులేమాతరంపద్మ మాలినీమ్ ॥ 11

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

10వ తేదీన - మఖ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఆపఃసృజన్తుస్నిగ్ధాని చిక్లీత వసమే గృహే ।
నిచదేవీమ్మాతరంశ్రియం వాసయ మేకులే ॥ 12

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

11వ తేదీన - పుబ్బ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఆర్ద్రాంపుష్కరిణీం పుష్టిం పింగళాం పద్మమాలినీమ్ ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమ మావహ ॥ 13

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

12వ తేదీన - ఉత్తర

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఆర్ద్రాం యఃకరిణీం యష్టిం సువర్ణాం హేమమాలినీమ్ ।
సూర్యాంహిరణ్మయీం లక్ష్మీంజాతవేదో మమావహ ॥ 14

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సత తం జపేత్ ॥ 16

13వ తేదీన - హస్త

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

తామ్మ ఆవహజాతవేదో లక్ష్మీమనపగామినీమ్ ।
యస్యాంహిరణ్యం ప్రభూతం గావోదాస్యోశ్వాన్ విన్దేయంపురుషానహమ్ 15

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

14వ తేదీన – చిత్త

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥ 1

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జ్ఞాతవేదోమమావహ ॥ 1

తామ్మ ఆపహజాతవేదో లక్ష్మీ మనపగామినీమ్ ।
యస్యాం హిరణ్యం విన్దేయం గామశ్వంపురుషానహమ్ ॥ 2

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

15వ తేదీన – స్వాతి

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

అశ్వపూర్వాం రథమధ్యాం హస్తినాదప్రబోధినీమ్ ।
శ్రియందేవీముపహ్వయే శ్రీర్మా దేవీజుషతామ్ ॥ 3

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సత తం జపేత్ ॥ 16

16వ తేదీన – విశాఖ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జ్ఞాతవేదోమమావహ ॥

కాంసోఽస్మి తాం హిరణ్యప్రాకారాం ఆర్ద్రాంజ్వలన్తీంతృప్తాంతర్పయన్తీం।
పద్మేస్థితాం పద్మవర్ణాంతామి హోపహ్వయే శ్రియమ్ ॥ 4

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

17వ తేదీన – అనూరాధ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

చన్ద్రాంప్రభాసాం యశసాజ్వలన్తీంశ్రియం లోకేదేవజుష్టా ముదారామ్ ।
తాంపద్మినీమీంశరణ మహంప్రపద్యేఽ లక్ష్మీ ర్మేనశ్యతాన్త్వాం వృణే ॥ 5

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సత తం జపేత్ ॥ 16

18వ తేదీన – జ్యేష్ఠ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఆదిత్యవర్ణే తపసోఽ ధిజాతో వనస్పతి స్తవవృక్షో థబిల్వ ।
తస్య ఫలాని తపసానుద న్తుమాయాన్తరాయాశ్చ బాహ్యాఅలక్ష్మీ ॥ 6

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

19వ తేదీన – మూల

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఉపైతు మాందేవసఖః కీర్తిశ్చమణినాసహ ।
ప్రాదుర్భూతోఽస్మి రాష్ట్రే ఽస్మిన్కీర్తి మృద్ధిందదాతు మే ॥ 7

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

20వ తేదీన – పూర్వాషాఢ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

క్షుత్పిపాసామలాం జేష్ఠాంఅలక్ష్మీ ర్నాశయామ్యహమ్ ।
అభూతిమసమృద్ధించ సర్వాన్నిర్ణుదమేగృహాత్ ॥ 8

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

21వ తేదీన – ఉత్తరాషాఢ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

గన్ధద్వారాం దురాధర్షాం నిత్యపుష్టాంకరీషిణీమ్ ।
ఈశ్వరీగ్ం సర్వభూతానాంతామిహోపహ్వయేశ్రియమ్ ॥ 9

మనసః కామమాకూతిం వాచస్సత్యమశీమహి ।
పశూనాగ్ం రూప మన్నస్యమయి శ్రీఃశ్రయతాం యశః ॥ 10

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

22వ తేదీన – శ్రవణం

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

కర్దమేన ప్రజాభూతా మయిసంభవ కర్దమ ।
శ్రియం వాసయమేకులేమాతరంపద్మమాలినీమ్ ॥ 11

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

23వ తేదీన – ధనిష్ఠ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఆపఃసృజన్తుస్నిగ్ధాని చిక్లీత వసమే గృహే ।
నిచదేవీంమాతరంశ్రియం వాసయమేకులే ॥ 12

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

24వ తేదీన – శతభిషం

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఆర్ద్రాంపుష్కరిణీం పుష్టింపింగళాంపద్మమాలినీమ్ ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥ 13

యశ్శుచిఃప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియః పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

25వ తేదీన – పూర్వాభాద్ర

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఆర్ద్రాం య:కరిణీం యష్టిం సువర్ణాం హేమమాలినీమ్ ।
సూర్యాంహిరణ్మయీం లక్ష్మీంజాతవేదోమమావహ ॥ 14

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

26వ తేదీన - ఉత్తరాభాద్ర

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

తామ్మ అవహజాతవేదో లక్ష్మీమనపగామినీమ్ ।
యస్యాంహిరణ్యం ప్రభూతంగా వోదాస్యోశ్వాన్ విన్దేయం పురుషానహమ్॥ 15

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

27వ తేదీన - రేవతి

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్మయీంలక్ష్మీం జ్ఞాతవేదోమమావహ ॥

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

యశ్శుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహమ్।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

ఇలా 27 రోజుల పాటు సంపుటిత శ్రీసూక్త పారాయణ పూర్తి చేసిన తరువాత...

28వ తేది - పూర్ణాహుతిగా ఒక ప్రమిదలో ఆవునెయ్యి వేసి ఐదు వత్తులు వెలిగించి ఈ క్రింది మంత్రంతో ఆహుతి వెయ్యాలి.

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా
ఇదం భూతేభ్యో ఇదం న మమ ॥

(గాయత్రీ మహావిజ్ఞానం మూడవ భాగము చదవాలి)

29వ తేదీ - నర, దేవ, ఋషి ఆహుతులు సమర్పించాలి. ఇక్కడ నరుడు - దేవతగ; దేవత - ఋషిగ, మళ్ళీ ఋషి - మహర్షిగ, రాజర్షిగ, బ్రహ్మర్షిగ, దేవర్షిగ మారే సాధన వుంటుంది. మరల ఆవునెయ్యితో ఐదు వత్తులు వేసి దీపం వెలిగించి ఈ క్రింది మంత్రాలతో మూడు ఆహుతులు సమర్పించాలి.

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా
ఇదం నరేభ్యో ఇదం న మమ ॥

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా
ఇదం దేవేభ్యో ఇదం న మమ ॥

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా
ఇదం ఋషిభ్యో ఇదం న మమ ॥

30వ తేదీ కూడా పైన చెప్పిన విధంగా దీపం వెలిగించి ఈ క్రింది మంత్రంతోఒక ఆహుతి వేయాలి.

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా
ఇదం బ్రాహ్మణేభ్యో ఇదం న మమ ॥

ఆహుతి ఇచ్చాక క్రింది ప్రజ్ఞాగీతం చదువుకోవాలి. తిరిగి మరల 1వ తేదీ నుంచి సాధన ప్రారంభించాలి. ఈ సందర్భంగా పరమ పూజ్య గురుదేవులు మనల్ని

విధిగా రెండు సంస్కారాలను తప్పక పాటించమన్నారు. 1) జన్మదినము 2) వివాహదినము. ప్రతి ఒక్కరు వారి జన్మ నక్షత్రము రోజున జన్మదిన సంస్కారాన్ని సామూహికంగా జరుపుకోవాలి. అలాగే వివాహదిన సంస్కారం కూడా వారి వివాహం ఏ నక్షత్రాన జరిగిందో ఆ రోజున జరుపుకోవాలి. ప్రతినెలా యీ రెండు సంస్కారాలు చేసుకోవాలి! ఇంతవరకు మనం ప్రతి సంవత్సరం పుట్టినరోజు, పెళ్ళిరోజు జరుపుకొనే వాళ్ళం. అలాకాకుండా ప్రతినెలా ఈ రెండు సంస్కారాలను విధిగా జరుపుకుంటే త్వరత్వరగా సమాజం మొత్తం ప్రాణశక్తివంతుల మహా సమూహం ఏర్పడగలదని పరమ పూజ్యగురుదేవుల రహస్యసూచనగా తెలియజేయబడింది.

ఇక్కడ ప్రజ్ఞాగీతము - మైనే జీవన్ త్యాగ్ తితీక్షా - పాట వినాలి.

(పరమ పూజ్య గురుదేవులు హిందీలో రచించిన ప్రజ్ఞాగీతానికి
స్వేచ్ఛానువాదం యిక్కడ యివ్వబడింది.)

ఓ ప్రియాతి ప్రియమైన పురోహితుడా ! లే ! లేచి నిలబడు.

ముందు నీవు తేజోవంతుడవై ఆపై తమస్సులో జోగుతోన్న, తూలుతోన్న రాష్ట్రాన్ని నిద్రలేపు !

దోవ తప్పి, దస్సిపోయి, కూలబడ్డ నా ప్రాణసమాన పురోహితుడా !

లే ! లేచి నిలబడు.

ముందు నీవు తేజోవంతుడవై ఆపై తమస్సులో కూరుకుపోయిన రాష్ట్రాన్ని నిద్రలేపు.

నా జీవితమంతా త్యాగము, తితీక్షా, తపస్సులతోనే గడిపాను.

అలా నా జీవిత బ్రహ్మకమలాన్ని సంపూర్ణంగా వికసింపజేసుకొన్నాను.

నా బ్రాహ్మణోచిత జీవితంలో ఎన్నో ఎన్నెన్నో చమత్కారాలు జరిగాయి.

ఆ బ్రహ్మతేజస్సులోని చమత్కార మహిమే నన్నిలా మాట్లాడిస్తోంది.

త్యాగము, తితీక్ష, సంయమన తపస్సులతో సంబంధం తెగిపోయిన

బ్రాహ్మణోచిత జీవన విధానాన్ని ఎలాగైనా, ఎలాగోలా నీవే తిరిగి పునరుద్ధరించాలి మరి !

ఎంతో కష్టపడి వికసింపజేసుకొన్న నాబ్రహ్మకమలపు ప్రతి రెక్క

మార్గభ్రష్టుడవై తిరుగుతోన్న నీకు చేయందించాలని తపనతో నీకై వెదుకుతోంది.

పురము యొక్క హితము గోరు ఓ నా పురోహితుడా !

నాలోని బ్రహ్మబీజాలను తిరిగి నీవే నీ సమాజంలో నాటాలి !

ఎప్పటికైనా నువ్వు కోలుకొని

నా హృదయంలో నేనిన్నాళ్ళూ మోసిన భారాన్ని నీ భుజాలకెత్తుకోవలసిన సమయం రానే వచ్చిందిక.

నువ్వే గనక నావాడివైతే

బ్రహ్మబీజాలను యీ భూమ్మీద నాటాలి మరి.

ఇందుకేనా నేనీ బ్రహ్మకమలాన్ని నా వాళ్ళనుకొనే వీళ్ళ కోసం వికసింపజేశానని

పశ్చాత్తాపంతో కుమిలిపోయేలా చేస్తావా ?

ఎట్టి పరిస్థితుల్లో బ్రహ్మబీజాలు నాటబడకుండ ఉండిపోకూడదు మరి

తపస్సు చేత తపింపబడ్డ యీ నేల నేడెంతో పదునై ఉన్నది.

ఇక బీజాలను నాటడమే మిగిలి ఉన్నది.

బ్రహ్మతేజస్సుతో భరతభూమి వెలిగిపోయే మహత్తర సమయమిది.

నా తపము ఫలించి వికసించిన బ్రహ్మకమలంలోంచి పెల్లుబికిన

నూతన సంకల్పమిది.

యీ విశ్వానికి ఆత్మజ్ఞానం యొక్క వెలుగు లభించు గాక !

నా తపము ఫలించి వికసించిన బ్రహ్మకమలంలోంచి పెల్లుబికిన

నూతన మహాసంకల్పమిది.

నా విశ్వానికి ఆత్మజ్ఞానము యొక్క వెలుగు లభించుగాక !

1.	ప్రాణ	నాగము	ఛాతి, హృదయస్థానం దగ్గర	పసుపు వర్ణము
2.	అపాన	కూర్మము	మూలాధారం దగ్గర	నారింజ / ముదురు ఎరుపు
3.	వ్యాన	ధనంజయము	పూర్తి శరీరము/మొత్తం నాడులన్నీ	గులాబి వర్ణము
4.	ఉదాన	దేవదత్తము	కంఠము, శిరస్సు	నీలము / ఊదా
5.	సమాన	కృకలము	నాభి - పొట్ట	ఆకుపచ్చ వర్ణము

యీ ప్రాణవిద్యకు సంబంధించిన అత్యంత ప్రధానమైన సాధనలు యీ పుస్తకంలో అందించబడ్డాయి. వాటిని ఆచరించే ముందు కొన్ని అత్యవసరమైన వాటిని అవగాహన చేసుకొంటే మనం చేసే సాధనలు ఎంతో సంతృప్తినివ్వ గలుగుతాయి.

'మనకు భావన సరిగ్గా కుదరాలంటే మనం దేనిమీదైతే భావన చేయాలనుకున్నామో దానిపట్ల ఒక స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి' అంటారు మాస్టారు. ఉదాహరణకి షట్చక్రాలను జాగృతవరచుకొనే సాధనలో ఈ భావన ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అవి ఏ స్థానంలో ఉన్నాయో, ఏ రంగుతో మెరుస్తున్నాయో, దాని పొడవు, వెడల్పులు సుమారుగా ఎంతో, దానికి సంబంధించిన దళాలు ఎన్నో, దళాలంటే ఎలా ఉంటాయో, ఇవన్నీ క్లియర్‌గా తెలిస్తే సరిగ్గా మనం ఆ సంబంధిత ధ్యానాన్ని గానీ, భావనని గానీ కరెక్ట్‌గా చేసుకోగల్గుతాం.

ఆకాశంలో సూర్యుడు వెలుగుతున్నాడు. నిజానికి అక్కడేమీ లేదు. రెండు పదార్థాలు కలిసి మండుతున్న వెలుగును మనం సూర్యునిగా చూడగలుగుతున్నాం. అలాగే యింద్రధనుస్సు. నిజానికి అక్కడేమీ ఉండదు. మనకు అక్కడ ఓ ధనస్సులా భూమికి యీ మూల నుంచి ఆ మూలకు అలా కనిపిస్తుందంతే. అంటే కొన్ని మెరుస్తోన్న పరమాణువులు కలిసి ఒక ఆకృతిలో రూపొందడం అనచ్చు. అలాగే ఈ షట్చక్రాలు కూడా. వీటిని శక్తి కేంద్రాలు అని కూడా అంటారు. మన ప్రాణమయ శరీరంలో ఉండే ఈ చక్రాలు నిజానికి 'ఈథరిక్' అణువులు, పరమాణువులతో మన వెన్నుపూస స్థానంలో ఒక చోట నిర్మితమై, కేంద్రీకృతమై ఉండటముగా చెప్పవచ్చు. ఇవి సుమారు 2 అంగుళాల నుంచి 6 అంగుళాల

వరకు వ్యాసం కలిగి ఉంటాయి. చక్కగా వికసించి పనిచేస్తోన్న చక్రాలు అద్భుతమైన తేజస్సుతో, విపరీతమైన కాంతితో మండే జ్వాలగా, వేగంగా కదులుతోన్న పరమాణువులతో ప్రజ్వలిస్తుంటాయి.

సాధారణంగా ఎక్కువ మంది చక్రాలు అలా ఉండవు. **బయటి నుంచి ప్రాణశక్తిని పీల్చుకొని ఈ చక్రాలు మనపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.** ఒక్కో చక్రంలో ఒక్కో ప్రాణము ఎక్కువగా ఉంటూంటుంది. దాంతోపాటు పంచ ప్రాణాలతో పాటు మిగతా ప్రాణాలు కూడా ఎంతో కొంత ఆయా చక్రాల్లో తిరుగుతూ ఉంటాయి. మనం శ్రద్ధతో చేసే భావనాత్మకమైన సాధనతో మందకొడిగా వెలుగుతోన్న ఆయా చక్రాలను వేగవంతంగా, ప్రకాశవంతంగా మార్చుకో గలుగుతాం. ఇంతకుముందు చెప్పినట్టు ప్రాణశక్తితోనే ఇది సాధ్యమవుతుంది. **ప్రాణశక్తి విషయంలో ఉన్న ఓ అద్భుతమైన రహస్యమేమంటే అది మన భావనను బట్టి దిశ మార్చుకోగల్గుతుంది. ఇది మామూలు రహస్యం కాదు.** లలితా సహస్ర నామంలో "భావనామాత్ర సంతుష్ట" అన్న రహస్యం దీనికి సంబంధించినదే. దీన్ని బట్టే ఋషులు "యద్భావం తద్భవతి" అనే సూత్రాన్ని కనిపెట్టారు.

ప్రాణశక్తి యొక్క పరమాణువులు ఓ విశేషమైన ఆకారంలో మన షట్చక్రాల్లో దళాలవలె మెరుస్తూండడం గుర్తించిన ఋషుల **'భావనతో ప్రాణశక్తిని మీకు కావలసిన చోటుకు, కావలసినంతగా సక్రియంగా ప్రొభచేసుకోవచ్చు'** అని తెలియజేశారు. ఆయా చక్రాల్లో మెరుస్తోన్న వెండి రజను లాంటి సూక్ష్మాణువులు రకరకాల రంగుల మెరుపుల్లా, ఎంతో ఆకర్షణీయంగా, రంగులమయ కిరణాలుగా ప్రజ్వలిస్తూ ఉంటాయి. వాటిని మీరూ గుర్తించవచ్చని తెలియజేయబడింది. మన స్వభావము, ఆలోచనలనుబట్టి మన చక్రాల్లోంచి రకరకాల రంగుల పరమాణువులు మస్తిష్కం వైపుకు ప్రయాణిస్తుంటాయి. ఈ రంగురంగుల కాంతి కిరణాలు మన చక్రాల నుంచి వెన్నుపూస ద్వారా పైకి ప్రయాణిస్తూ ఉంటాయి. ప్రయాణిస్తున్న కొద్దీ వాటి రంగులను మార్పు చేసుకుంటాయి. దాని ఫలితంగా మన మానసిక స్థితిలో చాలా మార్పులు కొట్టొచ్చినట్టుగా కనిపిస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు నారింజ రంగు స్వాధిష్ఠానాన్నించి బయల్దేరి వెన్నుముక గుండా

ప్రయాణించి పసుపుగా, బంగారువర్ణముగా మారుతూ సహస్రారం వైపు ప్రయాణించి మన మేధస్సును పెంచుతుంది. అద్భుతమైన తెలివితేటలతో కీర్తిప్రతిష్ఠలు సంపాదించేలా చేస్తుంది. అలాగే ముదురు ఎరుపు రంగు మూలాధారం నుంచి బయల్దేరి వెన్నుపూసగుండా బ్రహ్మరంధ్రం వైపు (శిరస్సు పైభాగం వైపు) ప్రయాణిస్తూ ఎరుపు రంగు కొంచెం మారి లేత ఎరుపు రంగులో(ఇటుకరాయి రంగులో)కి మారుతూ మాతృహృదయత అనే అద్భుతమైన స్వభావాన్ని పెంపొందింపచేస్తుంది. అలాగే ఆజ్ఞాచక్రం నుంచి ముదురు ఊదారంగు పైకి ప్రయాణిస్తూ అహ్లాదకరమైన లేత ఊదాగా మారి ఆత్మవిద్యకు సంబంధించిన అనేక విషయాల పట్ల మెరుగైన స్థితికి తీసుకెళుతుంది.

ఇక్కడ అత్యంత ప్రధానమైన అంశాన్ని మరోసారి గుర్తు చేసుకుందాం. శరీరంలో ప్రాణశక్తి ఉధృతంగా ప్రవహించాలంటే శరీరం ఆరోగ్యవంతమై ఉండాలి. మన పొట్టలో ఓపక్క ప్లీహము, ఓపక్క కాలేయము ఉంటాయి. ఆ ప్లీహానికి సంబంధించిన స్వాధిష్ఠాన చక్రము, అక్కడ వ్యాన వాయువు పెద్ద మొత్తంలో ప్రవహింపచేయబడటం వలన శరీరంలోని ప్రతీ కణకణము ప్రాణశక్తివంత మవుతూంటుంది. ఆపై మిగిలిన మిగతా శక్తి బయటికి విడుదల చేయబడు తుంటుంది. మంచి ఆరోగ్యవంతుడే చుట్టుప్రక్కల వాళ్ళందరికీ **అదృశ్య వైద్యుడి వలె** ఉపయోగపడతాడు. అందుకే స్వామీ వివేకానంద ఆరోగ్యవంతులు సమాజానికెంతో అవసరమన్నారు. పరమపూజ్య గురుదేవులైతే వారి క్రితం జన్మలో సమర్థ గురురామదాసుగా వచ్చినప్పుడు ఊరూరా పలు ప్రాంతాల్లో ఎన్నో వ్యాయామశాలలను పెట్టించారు. ఎన్నో హనుమ మందిరాలను నిర్మింపజేశాడు. రాబోయే రోజుల్లో ప్రాణశక్తివంతులు సమాజానికెంతో అవసరపడతారని ఆ మహనీయుడు ఆనాటి నుంచే తన ప్రయత్నాలను అలా సాగించారు.

మన శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను బయటికి పంపేందుకు 5 అవయవాలు బాధ్యత తీసుకుంటాయి. చర్మము, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, ప్రేగులు, మూత్ర పిండాలు. అలాగే మన శరీరంలో అధికంగా పోగైన ప్రాణశక్తి చర్మము యొక్క కోట్లాది రంధ్రాల ద్వారా ప్రాణకణాలుగా విసర్జింపబడతాయి. దుష్ట స్వభావం,

నీచ మనస్తత్వంగల వారిలోంచి విసర్జింపబడే నిర్జీవమైన పరమాణు కణాల ఉధృతి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అది వారి స్వభావ తీవ్రతను బట్టి వారి పక్కనున్నటువంటి వారి శరీరాల మీద చెడు ప్రభావం చూపిస్తుంది. ముఖ్యంగా కాళ్ళనుంచి, చేతివేళ్ళ కొనల నుంచి ఈ ప్రవాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గోళ్ళలో మట్టి ఉండి కాళ్ళు, చేతులు అపరిశుభ్రంగా ఉన్న వ్యక్తులు అనారోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడమే కాకుండా పక్కవారి మీద ఎంతో చెడు ప్రభావాన్ని చూపించగల్గుతారు. ప్రొఫెసర్ గేట్స్ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు ఈ విషయాలన్నీ నిరూపిస్తూ 'సిలీనియం' అనే ఉప్పుతో చేసిన అనేక రకరకాల ప్రయోగాల ద్వారా శరీరాలని శుభ్రపరచుకొనే విధానాన్ని తెలియజేశాడాయన. ఇంతకుముందు చెప్పినట్టు శరీరం నుండి విడుదలవుతున్న నిర్జీవ ప్రాణశక్తి కణాలు పక్కవారి మానసిక స్థితి మీద, శారీరక ఆరోగ్యం మీద చాలా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. యోగులు ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా చూడగల్గుతారు.

సరియైన ఆలోచనలు, మంచి భావనలు అలవరచుకుంటే మనలో ప్రాణశక్తి ప్రవాహం అద్భుతంగా వుంటుంది. నిరంతరం మన శరీరంలోని చక్రాల్లోంచి ఈ ప్రాణశక్తి పైకి ప్రయాణిస్తుంది. సత్యము, ధర్మము, న్యాయము పాటించేవారికి, వారి షట్చక్రాలనుంచి బయలుదేరిన ప్రాణశక్తి వెన్నుపూస ద్వారా బ్రహ్మరంధ్రంలోకి చేరుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆశ్చర్యకర అనుభూతులు కలుగుతాయి. అలాకాకుండా అధర్మము, అసత్యం, అన్యాయం మొదలైన నీచ స్వభావాలు కలిగినవారికి వారి వారి చక్రాలునించి రంగురంగుల శక్తి కిరణాలు **కింది వైపుకి** ప్రయాణించి వారిని అనేక విధాలు అధోగతిపాలు చేస్తాయి.

జంతుమానవుడు మానవుడిగా ఎదగాలి. ఇది మొదటి మెట్టు. ఆపై మానవుడు దేవమానవుడిగా మారాలి. అంటే దేవతలుగా మారాలి. ఇది రెండో మెట్టు. పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్య 'ఉపాసన' వల్ల మనిషి దేవమానవుడుగా మారతాడు. 'ఉపాసన' అంటే దగ్గరగా కూర్చోడం. భగవంతుడు కరుణామయుడు. ఆయన మహిమలు అనంతములు. ఇది అందరికీ తెలుసు. భట్రాజుల పొగడ్తలు వినాలని ఆయనకేం కోరికుండదు. నువ్వంతటివాడివి,

ఇంతటివాడివని పొగిడే సరికి ఆయన ఉబ్బితబ్బిబ్బై అడిగినదేదైనా సరే ఇచ్చేస్తాడని చాలామంది అపోహల్లో వుంటారు. అదే పనిగా మనల్ని ఎవరైనా పొగిడితే మనకే చిరాకేస్తుంది. పొగిడి ఏదో లాభం పొందేందుకు వచ్చేవారిని అల్పులమైన మనమే ఇట్టే పసిగట్టేయగలం. మరి అలాంటిది ఏదో యాచన చేయడం కోసం, లాభం పొందడం కోసం, వరమో, కోరికో అడుక్కోడం కోసం ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తే పొంగిపోయి ఆయన ఎవరినైనా సరే అనుగ్రహించేస్తాడు అని మరీ అమాయకంగా భగవంతుడిని తక్కువ అంచనా వేయకూడదు. పరమపూజ్య గురుదేవుల అభిప్రాయం యిదంతా.

అసలు ముందు భగవంతుడి ఎదురుగా కూర్చోవాలంటేనే కొన్ని అర్హతలు తెచ్చుకోవాలి. మనస్థాయిని ఆయన ఆశించినట్లు కాస్తయినా పెంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. మామూలు రాజకీయాల్లోనే మనమే తరచూ చూస్తుంటాం. ఓ ప్రధానమంత్రి పాల్గొనే సభలు, సమావేశాల్లోనే ఎంపిక చేయబడిన పార్లమెంటు సభ్యులు మాత్రమే పాల్గొనేందుకు అర్హత కలిగి వుంటారు కదా ! ఏ ముఖ్యమంత్రి పక్క సీటులోనో, ఎదురు సీటులోనో ఎవరుబడితే వారు కూర్చోగలరా ? నగల వ్యాపారులో మరో వ్యాపారులో కూడా తమ స్థాయికి చెందిన వ్యక్తులనే పక్కన కూర్చోబెట్టుకుంటారు. సాక్షాత్తు శ్రీకృష్ణునికి కూడా ఆవు దగ్గరకు రాగలిగింది తప్ప మిగతా పశువులు రాలేకపోయాయి కదా? కాబట్టి **మన స్థాయి కాస్త పెంచుకోడానికి ప్రయత్నిస్తే తప్ప ఉపాసనకు అర్హత రాదు.**

తీరా భగవంతుడికి దగ్గరగా కూర్చోవడం అంటూ జరిగితే అంటే ఉపాసన చేయడం అంటూ జరిగితే దాని ఫలితాలు మామూలుగా వుండవు. గంధం చెట్టు సమీపంలో ఉన్న మామూలు చెట్టు కూడా సుగంధభరితమవుతుంది. చేతికి గోరింటాకు పెట్టుకొని దాన్ని మనమేం ప్రాధేయపడాల్సిన అవసరం లేనేలేదు. దానంతటదే ఎర్రగా పండుతుంది. బొగ్గులు, నూనెలు అమ్మేవారి బట్టలు మసిబారి ఉన్నట్టుగా అత్తర్లు, సెంట్లు అమ్మేవారి దగ్గర సుగంధాలు చుట్టుముట్టి వున్నట్టుగా మనం చూస్తుంటాం. ఉపాసన ఫలితం అలాంటిది. భగవంతునికి సమీపంలో వుండడం వల్ల లాభం యిదే. ఆయన సమస్త సంపదలకు మనమే వారసులమవుతాం.

ఆ తండ్రి సద్గుణాలు మనలో ప్రతిఫలిస్తాయి. ఆయన శక్తి సామర్థ్యాలు సైతం క్రమక్రమంగా మనవవుతాయి. ఒకసారి ఆ అనుభూతి సాధించిన సాధకుడు ఇక ఆ ఉపాసనను వదిలివుండలేని స్థితికి చేరుకుంటాడు.

ఓ సందర్భంలో జ్వాలాకూల్ మహర్షి మనల్ని ఉద్దేశించి ఎంతో ఆవేదన చెందారని తెలియజేయబడింది. “నేడు జీవించి వున్న ప్రతి ఐదుగురిలో ముగ్గురు సౌరశక్తిని కిందికి దింపగలిగే శక్తి సామర్థ్యాలున్నవాళ్ళున్నారు. గత అనేక జన్మల్లో వాళ్ళు చేసిన అనేక సాధనల బలం వల్ల వారు ఆ హెూదాను సంపాదించారు. అయితే ఆ ముగ్గురు కూడా మిగతా ఇద్దరితో కలిసి, మాయామోహంలో పడి, గతాన్ని మరచి వ్యర్థజీవితాలను జీవిస్తున్నారు.” ఆ మహనీయుని వ్యధకు కారణమిది.

‘ఆధ్యాత్మికత అంటే ఆలోచించే విధానాన్ని నేర్పే విద్య’. నిజానికి మనకి ఆలోచించడం రాదు. భగవంతుడికి అందరూ భక్తులే. అయితే వాళ్ళను రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. ఒక రకం భక్తులు కేవలం స్వార్థంతోనే ఆలోచిస్తుంటారు. రెండో రకం వారు వాళ్ళ ఆలోచనల్లో స్వార్థం కనబడదు. పురాణకాలం నుంచీ ఇదే కొనసాగుతోంది. భగవంతుడి కోసం ఋషులూ తపస్సు చేశారు. రాక్షసులూ చేశారు. స్వార్థం మనిషిని రాక్షసుణ్ణి చేస్తుంది. మనల్నందర్నీ ఋషులుగా మార్చడం కోసమని మన ఆలోచనా విధానం మెరుగుపరిచేందుకు పరమ పూజ్య గురుదేవులు తీవ్ర కృషి చేశారు. **‘యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామాలు మనకి సవ్యంగా ఆలోచించడం నేర్పిస్తాయి.’** అని స్పష్టంగా తెలియ జేశారు.

రాబోయే రోజుల్లో ఈ సూర్యకిరణాల్లో విపరీతమైన మార్పులు రాబోతున్నాయని ప్రపంచవ్యాప్తంగా సైంటిస్టులంతా చెప్తున్నారు. ఇటీవల గురుగ్రహం భూమికి బాగా దగ్గరగా రావడం జరిగిందని తెలుసుగదా ! సోలార్ మాక్సిమమ్ అని ఇటీవల సైంటిస్టులు పేర్కొంటూ రాబోయే రోజుల్లో భూమ్మీద అత్యంత విషపూరితమైన కిరణాలు పరచుకుంటాయి. దానివల్ల మనుషుల్లో రకరకాల రోగాలు ముఖ్యంగా చర్మవ్యాధులు / క్యాన్సర్లు, గుండె జబ్బులు మనిషిని ఎక్కువగా పీడిస్తాయన్నారు. ఇదివరకటిలాగా ఎండలో తిరగకూడదన్నారు. ఇవి

కాకుండా భూమ్మీద జరిగే ప్రతి అవాంఛనీయ సంఘటనా, ప్రకృతి వైపరీత్యము మొదలైనవాటికి సూర్యకిరణాలే ప్రధాన కారణమవుతాయంటున్నారు. అయితే ఆధ్యాత్మిక గురువులలో తలమానికంగా చెప్పుకోదగిన పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీపండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య '**ఆసన ప్రాణాయామాలతో జీవించేవారికి సూర్యకిరణాల వల్ల ఎలాంటి హానీ జరగద**'ని స్పష్టం చేశారు.

ఆసన ప్రాణాయామాల గురించి చెప్తూ మన ఋషులు యోగశాస్త్రంలో వాటికి అంత గొప్ప ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడానికి కారణాలు లోతుగా పరిశీలిస్తే చాలా ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. నేడు మన దురదృష్టం కొద్దీ వాటిని లోతుగా అధ్యయనం చేసినవారుగానీ, వివరించి చెప్పేవారుగానీ లేకపోవడం వల్ల ఆసన ప్రాణాయామాలనేవి ముఖ్యంగా ఆసనాలు కాలాన్ని వృధాచేసే అనవసరమైనవి గానో కేవలం ఏ శారీరక వ్యాయామంగానో భావిస్తున్నవాళ్ళు మనలో చాలామంది వున్నారు. పూజ్య గురుదేవులు మాస్టర్ మారెళ్ళవారు ఈ దుస్థితిని గమనించి ఆసన ప్రాణాయామాలనేవి యోగశాస్త్రానికి ఎంత అవసరమో వివరించి చెప్తూ వుంటారు. ఈ లోతైన వివరాలు ఎప్పుడైతే మనం అర్థం చేసుకుంటామో ఇంకా వీటిని మనం తక్కువ అంచనా వేయం. ఇవి లేకుండా గూడా ధ్యానస్థితిలోకి వెళ్ళొచ్చు అనేది సరియైనది కాదు అని కూడా తెలుసుకుంటాం.

మన శరీరంలోనే కొన్నిచోట్ల కొన్ని గుప్త కేంద్రాలుంటాయి. ఆయా గుప్త స్థానాల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విద్యుత్ ప్రవాహం నిరంతరం జరుగుతూంటుంది. ఈ రహస్య కేంద్రాలు శరీరంలో సుమారు ముప్పై మూడు చోట్ల వుంటాయి. వీటిలో ఎక్కువ కేంద్రాలు పొట్టలో, ఛాతిలో ఉంటాయి. ఇంకా మిగతావి కంఠకూపంలో, భుజాల్లో, వెన్నుపూసలో, తలవెనుక భాగంలో, నడినెత్తిన ఉంటాయి. తలలో, మొండెములో ఉన్న గుప్తస్థానాల్లో ధనవిద్యుత్తు, మిగతా గుప్త స్థానాల్లో ఋణ విద్యుత్తు ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. ధన విద్యుత్‌ని 'హవ్యవాహ' అనీ, ఋణవిద్యుత్‌ని 'కవ్యవాహ' అనీ అంటారు. ఈ రెండింటిలో బ్యాలెన్స్ తప్పితే, ఎక్కువ తక్కువలు జరిగితే పక్షవాతములాంటి రకరకాల వ్యాధులు సంభవిస్తాయి. రకరకాల బలహీనతలు చుట్టుముడతాయి. మన శరీర నిర్మాణం సహజంగానే ఈ గుప్త కేంద్రాల్ని సంరక్షించే విధంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఈ స్థానాలకు ఏ

మాత్రం వత్తిడి, బాధ కలిగినా జీవితంలో కోలుకోలేని విధంగా తయారవుతారు. ఆసన ప్రాణాయామాలవల్ల ఈ స్థానాలకు ఓ విధమైన కోమలమైన మరింత సున్నితమైన మాలిష్ జరుగుతుంది. దాంతో ఇంతకు ముందు చెప్పిన హవ్యవాహ, కవ్యవాహ విద్యుత్ ప్రసారం సక్రమంగా జరిగి శరీరానికెంతో లాభదాయకమవుతుంది. మన ఋషులు మనకందించిన అనేక ఆసనాల్లో దాదాపు ప్రతీ ఆసనము ఈ గుప్త కేంద్రాలను శక్తివంతం చేసేవిగానే ఉన్నాయి. మనం చేసే అవకతవక పనుల వల్ల, అసహజ జీవనం వల్ల ఈ గుప్త స్థానాల్లో కొన్ని మలినాలు పేరుకుంటాయి. **తెలిసి చేసే** యీ ఆసనాల ప్రభావం వల్ల ఆయా మాలిన్యాలు తొలగిపోవడమే కాకుండా ఆయా గుప్తస్థానాలకు శక్తి చేకూరుతుంది. ఈ హవ్యవాహ,కవ్యవాహ అనేవిద్యుత్తు గుప్తకేంద్రాల్లో నిద్రాణమై వున్న అద్భుత శక్తులను నిద్రలేపి సక్రమంగా పనిచేసేట్టు చేస్తాయి. **ఈ రెండు విద్యుత్ శక్తులు మనం నిత్యం వాడుకునే నీళ్ళలోకూడా వుంటాయి.** ఈ రెంటినీ మనం సక్రమంగా ఉపయోగించుకుంటూ మనంతట మనమే ఊహకందనంత ఎత్తుకెదిగేందుకు ఓ రహస్య సూచనను మనకందించారు. దీన్ని తు.చ. తప్పకుండా పాటించగలిగితే మనంత అదృష్టవంతులు, వివేకవంతులు ఇక ఉండబోరని ఎంతో స్పష్టంగా తెలియజేయబడింది.

ఎప్పుడెప్పుడు మనం నీళ్ళు త్రాగుతున్నా పరమపూజ్య గురుదేవులు మరియు వారి ధర్మపత్ని పరమవందనీయ మాతాజీల దివ్యనామాన్ని స్మరిస్తూ నీటిని తాగాలి. **"శ్రీ మాతా భగవతీ దేవీ సహిత శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య సద్గురు పాదోదకం పావనం శుభం."** తిరుగులేని ఈ మంత్రోదకము మన జీవితాల్ని ఎంత వున్నంతగా మార్చేస్తాయో మనం ఊహించలేం. ఇక్కడ మంచినీళ్లనే కాదు ఏ ద్రవ పదార్థం తీసుకున్నా ఈ భావంతో తీసుకోగలిగితే చాలు. మన శ్రద్ధనుసరించి త్వరలోనే అద్భుతాలు చవిచూస్తాం. దీనిలో ఏ మాత్రం సందేహం లేదు.

ఇంతకుముందు చెప్పుకున్నట్టు యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామాలు మనకు ఆలోచనా విధానాన్ని నేర్పిస్తాయి. ఆసనాలు రోజూ క్రమం తప్పకుండా వేసేవారు ఇంతకుముందు కంటే కూడా ఎన్నో అద్భుత ఫలితాన్ని చవిచూస్తారని

చెప్తూ మన ఆలోచనలను ప్రకృతి కనుగుణంగా మలచుకోగలిగితే తప్ప రాబోయే రోజుల్లో భూమ్మీద సుఖంగా జీవించడం, ఆనందంగా ఉండడం కష్ట సాధ్యం అన్నారు. వెరసి రాబోయే రోజుల్లో సైంటిస్టులు చెబుతున్న వినాశకర కిరణాలు కేవలం మన ఆలోచనలను పైవారు ఆశిస్తున్నట్టు సక్రమమైన మార్గంలో పెట్టడం కోసమేనని స్పష్టంగా అర్థమవుతోంది. **అసలైన జ్ఞానం కోలికలు లేని మానసిక స్థితిలోంచి దేదీప్యమానంగా ప్రకాశిస్తుంది. ఆ జ్ఞానము సరిగ్గా ఆలోచించగలిగితే వస్తుంది.**

మనలో చాలామందికి సూర్య నమస్కారాల గురించి తెలుసు. ఈ సూర్య నమస్కారాలనేవి ఎంతటి తీవ్రప్రభావాన్ని చూపుతాయో తెలుసుకున్నకొద్దీ అమితాశ్చర్యంగా వుంటుంటుంది. అందుకే ఆసనాల్లో కెల్ల అత్యంత ప్రధానమైనది, యింకా సమస్త ఆసనాల ఫలాలను అందించేది యీ 'సూర్యనమస్కారాసనాలు' అని చెప్పారు. కాబట్టి ప్రతివొక్కరూ విధిగా ప్రతినిత్యము యీ సూర్యనమస్కారాలను చేయడం ఉత్తమోత్తమము. సర్వశ్రేష్ఠము అని తెలియజేయబడుతోంది.

ఇక్కడ యమ నియమాలకు బదులుగా పంచశీలములనేవి అందించబడ్డాయి. 1) సువ్యవస్థ 2) సహకారము 3) శిష్టత 4) శ్రమశీలత 5) మిత వ్యయము. ఈ ఐదు సక్రమంగా పాటిస్తే యమ నియమాలను పాటించినట్లే అవుతుందన్నారు.

'సువ్యవస్థ' పాటించటం వల్ల మనలో వ్యాన వాయువు యొక్క ప్రసారం బాగా జరుగుతుంది. దాని ఉపప్రాణమైన 'ధనంజయం' కూడా తేజోవంత మవుతుంది. తర్వాత 'సహకారం' వల్ల ప్రాణవాయువు దానికి సంబంధించిన ఉపప్రాణమైన 'నాగము' సరిచేయబడతాయి. అలాగే 'శిష్టత' సమాన వాయువును, 'కృకలము'ను జాగృతపరుస్తుంది. దాని తర్వాత పంచశీలాలలోని నాలుగవదైన 'శ్రమశీలత' అపానవాయువును దాని ఉపప్రాణమైన 'కూర్మము'ను బలోపేతం చేస్తుంది. దాని తర్వాత 'మిత వ్యయత' వల్ల ఉదాన వాయువు దాని ఉపప్రాణమైన 'దేవదత్తము' తేజోవంతం అవుతాయి.

శిష్టత అన్నా వినయం అన్నా ఒకటే. శ్రమశీలత అంటే ఇతరుల యొక్క శ్రమలో, బాధలో, కష్టాల్లో మనం భాగం పంచుకోవడం. శక్తివంచన లేకుండా

వారికి సహాయపడటం. మితవ్యయం అంటే మనందరికీ తెలిసిందే. (వీటి గురించి మరిన్ని లోతైన అంశాలు, విషయాలు 'కరిష్యే వచనం తవ' అనే పుస్తకంలో అందివ్వడం జరిగింది.)

మన శరీరములో ఐదు కోశాగారాలు ఉన్నాయని చెప్తారు. అద్భుతమైన నిధి నిక్షేపాలు, అమూల్యమైన సంపద, వారసత్వపు నిధులు మొదలైనవి దాచిపెట్టి ఉంచే దాన్ని కోశాగారం అంటారు. అలాగే 'మన శరీరంలో ఐదు కోశాలున్నాయి. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశాలు ఈ పంచశీలాలని ఆచరణలో పెట్టటం ద్వారా సాధించవచ్చు' అన్నారు.

శవాసనంలో ఉంటూ చేసుకోవల్సిన సాధనలు, ఆవు నెయ్యితో దీపం పెట్టుకొని చేసుకోవలసిన సాధనలు ఇలా చెప్తున్నపుడు సాధారణంగా కొన్ని కన్సెషన్‌లు (రాయితీలు) అడుగుతుంటారు. కుర్చీలో కూర్చొని శవాసనంలో పడుకొన్నట్టు భావన చేసుకోవచ్చా ? మనం ఆవునెయ్యి దీపం బదులు నువ్వుల నూనె దీపం పెట్టో లేదా ఏ క్యాండిలో వెలిగించుకొని భావన చేసుకోవచ్చు కదా! అనో అడుగుతుంటారు. ఇలాంటి వాటికి గురుదేవులు 'నో కన్సెషన్స్' అన్నారు. 'ఆవునెయ్యి ఖరీదనిపించడం సహజం. కానీ ఆ మాత్రం మనం ఖర్చు పెట్టాల్సిందే. తప్పదు.' అంటూ హాస్యానికి ఓ కథ చెప్పారు.

'ఓ లాయరు దగ్గరికి ఒక వ్యక్తి వచ్చి ఫలానా చోట ఫలానా వ్యక్తిని హత్యచేశాననీ, తనను ఎలాగైనా కాపాడి శిక్ష నుంచి తప్పించుకొనే మార్గాన్ని చూపించమని ప్రాధేయపడ్డాడు. లాయరుగారికి జాలేసింది. 'సరేలే ఓ పని చేయి. ఎప్పుడెప్పుడు ఎవరెవరు ఏమేమి అడిగినా అన్నిటికి సమాధానంగా బ్బె...బ్బె...బ్బె తప్ప ఇంకో మాట మాట్లాడొద్దు ! అదొక్కటే నువ్వు చూసుకో. మిగతావి నేను చూసుకుంటాన'న్నాడు లాయరు. కోర్టులో కేసు విచారిస్తూ జడ్జిగారు ఏ ప్రశ్నవేసినా 'బెబ్బెబ్బె...' తప్ప యింకో మాటలేని ఈ వ్యక్తి పట్ల జడ్జిగారు కూడా జాలిపడుతూ 'పొరపాటున ఈ అమాయకుడిని కేసులో ఇరికించినట్టున్నా'రని భావించి ఇతన్ని నిర్దోషిగా పేర్కొంటూ కేసు కొట్టేశారు. లాయరుగారు చాలా సంతోషించారు. అతను బయటికి రాగానే 'చూశావా ! నేనెలా గెలిపించానో, మరి నాకు ఇవ్వాల్సిన

ఫీజు ఎప్పుడిస్తావ'ని అడిగాడు. లాయరు ప్రశ్నకి సమాధానంగా ఆ వ
'బ్బె...బ్బె...బ్బె' అన్నాడు సీరియస్‌గా. దాంతో లాయరు నిశ్చేష్టుడయ్యాడు.

కాబట్టి సాధ్యమైనంత వరకు సాధనల్లో, పూజాక్రతువుల్లో, యజ్ఞయాగాదు
ప్రయత్నపూర్వకంగా చేయాల్సినవి చేయాల్సినట్టు చేయాలి తప్ప బద్ధకంగా
నిర్లక్ష్యంగానో ఏ మాత్రం శ్రమ తీసుకోకుండా 'సర్వాభావే అక్షతాన్ సమర్పయా
అంటూ మన తెలివితేటలతో భగవంతుణ్ణి కూడా బోల్తా కొట్టించేందుకు ప్రయత్ని
కూడదు. దానివల్ల మనకే నష్టం అని గ్రహించాలి. భగవంతుడు కూడా మనక
చాలా తెలివైనవాడు అని మర్చిపోకూడదు.

ఓ భవిష్యవాణి ప్రకారం

ఇక భవిష్యత్తులో ఎన్నటికీ పరమపూజ్య గురుదేవులయిన శ్రీ పండి
శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్యులకు మించిన గురువులు రాబోరు. ఇక భవిష్యత్తు
ఆ మహనీయుడు చెప్పిన దానికంటే మించి చెప్పే గురువులూ రాబో
అసలు ఇంతకు మించి మానవజాతి తెలుసుకోవల్సిందేమీ లేదు. అన
ఇంతకన్నా చెప్పాల్సిన అవసరం ఏమీ లేదు. ఇది భవిష్యవాణిగా బిర్యాన్నలంబిం
ఓ శుభసందేశము.

అయితే సద్గురువులు ఉంటూంటారు. వారంతా మంచి మంచి విషయా
ప్రపంచానికందిస్తూ ఉంటారు. తప్ప అది క్రొత్తదేమీ అయుండదు. గతంలో పర
పూజ్యులు చెప్పిందే అయ్యుంటుందది. అయితే మన అదృష్టం మొట్టమొదటిసా
నేరుగా ఆ పరమపూజ్యుని నుంచే అందుకోగల్గుతున్నాము. ఇదే
సామాన్యమైనటువంటి దానిగా భావించకూడదు. ఎన్నో జన్మల పూర్వపుణ్య
వల్ల లభించే అత్యంత అరుదైన అవకాశమిది.

జై గురుదేవ్!

